జనవరి 2011
₹ 25

గృహశోభ

Grihshobha

'గ్రాండ్' స్పెషల్

నిను చూడక నేనుండలేను...

'అందాల రాశి'కి అరుదైన చిట్కాలు

టేస్టీ టేస్టీ ఉప్పు, తీపి...

'టవల్'తో వ్యాయామం!

'జెనీలియా'తో ఇంటర్వ్యూ



చక్కెర నుండి తయారీ. సహజరుచుల ఆస్వాదం.

“పసందైన రుచి, చక్కటి ఆరోగ్యం ఈ రెండు ‘రెలిష్’ తోనే సాధ్యం!”





- సుక్రలోజ్ నుండి తయారుచేయబడినది - కేలరీస్ లేని చక్కెర తియ్యదనం
- సుక్రలోజ్ WHO మరియు USFDA ఆమోదం పొందినది
- సంపూర్ణ సురక్షితం
- టీ, కాఫీ, స్వీట్స్, మిల్క్‌షేక్స్, బేకింగ్ మరియు కుకింగ్ మొదలగు వాటిలో ఉపయోగించవచ్చు
- అధిక బరువు, మధుమేహం లాంటి సమస్యలు ఉన్నవారికి మరియు ఆరోగ్యం గురించి సరైన అవగాహన కలిగినవారికి ఎంతో అనువైనది

కేలరీలను తొలగించండి. రుచిని కాదు.

మరిన్ని వివరాలకు: **విర్కో లాబొరేటరీస్ లిమిటెడ్**
మార్కెటింగ్ ఆఫీస్: ఫ్లాట్ నెం. 101, 102, రామ్స్ ఎన్‌క్లేవ్,
గోకుల్ థియేటర్ దగ్గర, ఎర్రగడ్డ, హైదరాబాద్ - 500 018
ఫోన్: 040-6451 3376 మొబైల్: 99084 35588
E-mail: relish@virchows.com



ఎడిటర్ మరియు పబ్లిషర్ : పరేష్ నాథ్

'గ్రాండ్' స్పెషల్

గృహశోభ

జనవరి 2011

సంచిక - 97

శీర్షికలు

ఫ్యాషన్

అందం ఆరోగ్యం



టీవీ-సినిమా

పర్యాటకం

ఈ నెల విశేష రచనలు

ఫొటో ఫీచర్

వంటా - వార్పు

పాఠకులకు, ప్రకటన కర్తలకు, ఏజెంట్లకు నూతన సంవత్సరం మరియు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు - ఎడిటర్









వ్యవస్థాపకులు
విశ్వనాథ్
(1917-2002)

స్థానిక సంపాదకీయ కార్యాలయం : 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, 116, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 500 003. ఫోన్ : 27896947 email : hyd2_delpre@sancharnet.in ప్రధాన సంపాదకీయ కార్యాలయం & వ్యాపార ప్రకటనలు : ఢిల్లీ ప్రెస్ భవన్, ఇ-3, జండేవాలా ఎస్టేట్, రాణి ఝాన్సీ రోడ్, న్యూ ఢిల్లీ - 110055. బ్రాంచి ఆఫీసులు : ● 503, నారాయణ్ ఛాంబర్స్, ఆశ్రమ్ రోడ్, అహ్మదాబాద్ - 380 009 ● బి - 302, క్వీన్స్ కార్నర్ అపార్ట్‌మెంట్స్, క్వీన్స్ రోడ్, బెంగుళూరు - 560 001 ● ఎ - 79, మిట్టల్ ఛాంబర్స్, నారీమన్ పాయింట్, ముంబాయి - 400 021 ● పోడార్ పాయింట్, 113, పార్క్ వీధి, కోల్‌కత్తా - 700 016 ● 14, మొదటి అంతస్తు, సీసన్స్ కాంప్లెక్స్, 150/80, మాంటియత్ రోడ్, చెన్నై - 600 008 ● ఫ్లాట్ నెం : బి - జి 3, 4, సప్రూమార్గ్, లక్నో - 226 001 ● 111, ఆషియానా టవర్స్, ఎగ్జిబిషన్ రోడ్, పాట్నా - 800 001 ● జి - 7, పయనీర్ టవర్స్, మెరీన్ డ్రైవ్, కొచ్చిన్ - 682 031.

ఢిల్లీ పత్ర ప్రకాషన్ లి., వారిచే ముద్రణ, ప్రచురణ పరేష్ నాథ్ ద్వారా ఢిల్లీ ప్రెస్ సమాచార్ పత్ర్ ప్ర. లి., ఎ - 36, సాహిబాబాద్, ఘజియాబాద్ (లేదా) ఢిల్లీ ప్రెస్, ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీలో ముద్రింపబడి ప్రచురించబడుతుంది.

వార్షిక చందా :- డ్రాఫ్టు / మనియార్డర్ ద్వారా మాత్రమే "ఢిల్లీ ప్రకాషన్ వితరణ ప్ర. లిమిటెడ్" పేరుమీద ఇ - 3, జండేవాలా ఎస్టేట్, న్యూ ఢిల్లీ - 110 055కి చిరునామాకు పంపాలి. చెక్కులు స్వీకరించబడవు. వి.పి.పి. ద్వారా పత్రిక పంపబడదు.

GRIHSHOBHA (TELUGU) JANUARY 2011

ఈ కాపీ ధర ఒకటి రూ. 25/-లు

సంవత్సర చందా : 192 రూపాయలు

2 సంవత్సరాలకు - 360 రూపాయలు

3 సంవత్సరాలకు - 504 రూపాయలు

ప్రతి కాపీకి 75 పైసలు అదనం. విదేశాల్లో వార్షికచందా : (విమానం ద్వారా)

సంవత్సరానికి - 35 US డాలర్లు

2 సంవత్సరాలకు - 55 US డాలర్లు

3 సంవత్సరాలకు - 75 US డాలర్లు

ఎయిర్ మెయిల్ ఛార్జీలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ సార్క్, దేశాలు	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ యూరప్ & సౌత్ అమెరికా	ఎక్స్‌ప్రెస్ డెలివరీ ఇతర దేశాలు
1 సంవత్సరం	120 డాలర్లు	210 డాలర్లు	140 డాలర్లు
2 సంవత్సరాలు	240 డాలర్లు	420 డాలర్లు	275 డాలర్లు
3 సంవత్సరాలు	360 డాలర్లు	630 డాలర్లు	410 డాలర్లు



100% 916 BIS హాల్‌మార్క్ బంగారు నగలు మాత్రమే



అన్ని రకాల ముత్యం, పగడం మరియు సాధారణ
రాళ్లు పొదిగిన
916 BIS హాల్ మార్క్ ముద్ర పొందిన
బంగారు ఆభరణాలలో నగల బరువుపై

7% నుంచి **9%** వరకు
తూకం నుంచి **తగ్గింపు !**

అంతే కాదు

మజూరీ లేదు । రాళ్లకు ధర లేదు తరుగు లేదు

కోల్‌కత్తా, ముంబై, కేరళ, కోయంబత్తూర్,

ఆంటిక్ డిజైన్లలో మిరుమిట్లు గొలిపే 916 BIS హాల్‌మార్క్
ముద్ర పొందిన పలు వేలాది బంగారు నగలకు

తరుగు

1% నుంచి **9% మాత్రమే !**
కొన్ని నగలకు మాత్రమే అధిక పక్షం తరుగు **10%**
తరుగు ఏ ఆభరణానికైనా **10%** మించి లేదు.

అంతేకాదు **మజూరీ లేదు.**

డైమండ్ 5 సెంట్ల సైజు వరకు

ఒక క్యారెట్‌కు ధర

₹ 37,000/- మాత్రమే !
100% IGI పత్రంతోపాటు లభిస్తాయి

ఒక గ్రాముకు మజూరీ ₹ **500/-** మాత్రమే !

మరియు తరుగు **10%** మాత్రమే !

కెంపు, పచ్చ, నీలం రాళ్ళు పొదిగిన
916 BIS హాల్‌మార్క్
బంగారు నగలలో రాళ్ళ ధర ఒక క్యారెట్‌కు
₹199/- మాత్రమే !
ఇది కలలో కూడా ఊహించని ధర !!
తరుగు **10%** మాత్రమే !
అంతేకాదు **మజూరీ లేదు.**

అన్ని రకాల
వెండి వస్తువులకు
మజూరీ లేదు
★★ నిబంధనలతో కూడినది

*** in association with
Shriram City
MONEY WHEN YOU NEED IT MOST

★★★ 20% మాత్రమే డబ్బు చెల్లించి, 100% విలువ కలిగిన నగలు నేటి ధరకే
కొనుగోలు చేయవచ్చును. మిగతా రొక్కం సులభమైన వాయిదాల పద్ధతిలో చెల్లించవచ్చును.

VALET CAR PARKING

లలితా జ్యూయలరీ
మార్ట్ (ప్రై) లిమిటెడ్
123, ఉస్మాన్‌రోడ్, పానగల్ పార్క్, టి.నగర్, చెన్నై-17
ఫోన్: 2814 1155/ 77 / 88



లలితా జ్యూయలరీ & టెక్స్‌టైల్స్
(A unit of Lalitha Jewellery Mart (P) Ltd, Chennai)
180-182, దక్షిణ మాసి వీధి, మధురై -01
ఫోన్: 2330 222 / 444 / 555

పూలు ముళ్ళు



'గృహశోభ' నవంబరు సంచిక మాకు దీపావళి పండుగ ఆనందాన్ని రెట్టింపు చేసింది. మగువల మనసులను ఆనందింపచేసే శీర్షికలన్నీ వైరైటీగా అందిస్తున్న మీకు మా ధన్యవాదాలు. కథా సంపుటి కథలన్నీ ఆణిముత్యాలే. నయాగరా జలపాతాన్ని చూపొచ్చిన అనుభూతిని మాకు కల్గించారు. బ్యాగులన్నీ నయనానందకరంగా ఉన్నాయి.

'చిరునవ్వులతో బ్రతకాలి' ప్రత్యేక వంటకాల తయారీ విధానం మాకు బాగా నచ్చాయి. ఆరోగ్యానికీ, ఆహ్లాదానికీ 'గృహశోభ' అందరం చదవాల్సిన అవసరం ఉంది.

- కె.వి.ఎమ్.భారతి, ద్రాక్షారామం

●

జస్ట్ టైమ్ పాస్ కోసం తెలుగు మేగజైన్స్, ఉన్నాయా అని చూస్తుంటే నాకు 'గృహశోభ' కనపడింది. హమ్మయ్య! అనుకుని ఇంటికి తెచ్చుకుని చదవటం మొదలుపెట్టాను. నిజంగా, 'గృహశోభ' మమ్మల్ని అలరించింది. అసలే దీపావళి ప్రత్యేక సంచిక ఏమో! స్వీట్స్ పేజీ ముందు చూసాను. గీతగారి 'చిరునవ్వుతో' అన్న వ్యాసం చాలా బాగుంది. కథలలో 'స్వామినాథం డైరీ' చాలా ఇంట్రెస్టింగ్‌గా అనిపించింది. నెక్స్ట్ బుక్ గురించి ఎదురుచూసేలా చేసింది.

నేటి తరం బాధపడుతున్న ముఖ్యమైన సమస్య హెయిర్. అందమైన హెయిర్ స్టయిల్‌కి అరుదైన చిట్కాలు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయి. ఇంతకీ 'గృహశోభ'కి ఎడిటోరియల్ పేజీ ఎందుకు లేనట్టు?

సాధారణంగా పుస్తకంలో ఆ పేజీని చదివి అంచనా వేస్తాం కదా! ఏది ఏమైనా 'గృహశోభ'తో పరిచయం కలిగినందుకు నాకు చాలా సంతోషంగా ఉంది. మంచి మంచి శీర్షికలతో 'గృహశోభ' మమ్మల్ని ఇలాగే అలరించాలని కోరుతున్నాను.

- రామలక్ష్మి, ఖండవల్లి

> 'విహంగ వీక్షణం' పేజీనే మా 'గృహశోభ' పత్రిక ఎడిటోరియల్ పేజీగా భావించగలరు.
>
> ఎడిటర్

●

'మాతృత్వం' ప్రత్యేక సంచికతో డిసెంబర్ 'గృహశోభ' విడుదలై మాకు ఎంతో ఆనందాన్ని కలిగించింది. 'సమాచార దర్శనం' పసందుగా ఉన్నది. టచ్‌స్క్రీన్ సెల్‌ఫోన్స్ అదుర్స్. క్రిస్మస్ వంటకాలు నోరూరించాయి. 'విచ్చలవిడి శృంగారం' శీర్షిక బాగుంది.

'ఇమ్రాన్‌ఖాన్'తో చిట్‌చాట్ బాగుంది. 'చిత్రశోభ' కలర్‌ఫుల్‌గా ఉంది. ఈ నెల 'యాత్రా స్పెషల్'గా ఉంది. సినిమా రివ్యూలు లేకపోవడం దారుణం. అనవసరపు కథల సోది తగ్గించండి. యాత్ర శీర్షికలో భారతదేశంలోని ప్రముఖ నగరాలు, దేవాలయముల గురించి తెలియచేస్తే 'గృహశోభ'లో దర్శించవచ్చు. డిసెంబర్ 'గృహశోభ' కొంచెం స్వీట్‌గా, కొంచెం హాట్‌గా మమ్మల్ని ఆకర్షించింది.

- ఎమ్.సుకుమార సుధాకర్, తెనాలి

●

'దీపావళి' ప్రత్యేక సంచిక నవంబర్ మమ్మల్ని ఆద్యంతం ఆకట్టుకుంది. ప్రకృతి అపూర్వ సృష్టి 'నయాగరా' వ్యాసం మళ్లీ మళ్లీ చదివేలా చేసింది. ఇది చదువుతున్నంతసేపు మేము అక్కడే ఉన్నామా అనిపించింది. కథాసంపుటిలో 'స్వామినాథం డైరీ' ఆసక్తికరంగా ఉంది. 'అపాత్రదానం' కథ ఆలోచింపచేసింది.

సంపాదకీయంలో రాసిన 'గ్రామాలను పట్టించుకోండి' స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. అలాగే మెడనొప్పికి సంబంధించిన వ్యాసం ద్వారా నేను పలు జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా చేసింది.

- శివకోటి చందన, హైదరాబాద్

●

డిసెంబర్ 'గృహశోభ' ఆకర్షణీయంగా ఉంది. 'పిల్లల మనోవికాసానికి తోడ్పడే ఆటబొమ్మలు' వ్యాసం బాగుంది. 'కొత్తగా పెళ్ళైన దంపతులకు' ఈ వ్యాసం బాగా ఉపయోగం.

- నన్నపనేని పద్మజ, గుంటూరు

●

నవంబర్-2010 'గృహశోభ' నిత్యనూతనంగా ముస్తాబై దీపావళి సంబరాలను పంచింది. అంతేకాకుండా ఎన్నో రకాలుగా అలరించింది. మహిళలను కట్టి పడేసింది.

'గృహశోభ' 'దీపావళి ప్రత్యేక వంటకాలు' ఈ సంచికలో ఒక హైలైట్. 'నయాగరా జలపాతం' చదువుతున్నప్పుడు అక్కడికి వెళ్ళి చూసినట్లుంది. కళ్లకు కట్టినట్లు వివరంగా తెలిపారు.

'రంగవల్లి' ఎంతో ఆహ్లాదపరుస్తోంది. పదిమంది విజేతలను ఎంపిక చేస్తే బాగుంటుంది. పాఠకులను ప్రోత్సహించినట్లు ఉంటుంది.

- ఎమ్.ఎస్.లక్ష్మి, (ఊరి పేరు రాయలేదు)

●

'మాతృత్వం' స్పెషల్‌గా వెలువడ్డ డిసెంబర్ 'గృహశోభ' నిజంగా హైలైట్. మొదటి కాన్పు తర్వాత ఫిట్‌నెస్ వ్యాసం ఉపయోగకరంగా ఉంది. అలాగే అత్తా, కోడళ్ల పోట్లాడుకుంటే నష్టం భర్తకే అనే దానితో నేను కూడా ఏకీభవిస్తాను.:

'చిత్రశోభ', 'కాజల్ అగర్వాల్' ఇంటర్వ్యూ బాగున్నాయి. 'వంటలు' శీర్షికలో బీన్స్ బర్గర్ ఎలా చేయాలో మేము ప్రయత్నించి చూసాం. ఆ ఐటం రుచిగా ఉంది. 'విహంగ వీక్షణం'లో 'ప్రజలు మారితేనే గంగమ్మ శుద్ధి' ఆలోచింపచేసేదిగా ఉంది. ఈసారి 'గృహశోభ'లో అన్ని ఆర్టికల్స్ బాగున్నాయి.

- అల్లం నారాయణ, మహబూబ్ నగర్

●

నవంబర్ 'గృహశోభ' సంచిక చాలా బాగుంది. ముఖ్యంగా మీకు మా మనవి ఏమిటంటే పేజీల సంఖ్య మరింత పెంచితే బాగుంటుంది.

'దీపావళి డిన్నర్ ఇలా జరుపుకోండి ' వ్యాసం చాలా బాగుంది. 'తాప్సీ' ఇంటర్వ్యూ మాకు నచ్చింది. అలాగే అందాల తార 'డింపుల్' ఇంటర్వ్యూ బాగుంది.

'ఇంటికి తాళం వేస్తున్నారా అయితే కొంచెం జాగ్రత్త' వ్యాసం బాగుంది. మేము కూడా బయటి ఊర్లకు వెళ్లేటప్పుడు పలు జాగ్రత్తలు తీసుకునేలా చేసింది. అలాగే 'బాగు బాగు భలే బ్యాగులు' వ్యాసంలో అందమైన బ్యాగులు మాకు నచ్చాయి. కథ సంపుటిలో 'నాన్న చెప్పాడు' కథ మాకు బాగా నచ్చింది.

భవిష్యత్తుకు సంబంధించి ఆడపిల్లలైనా, మగపిల్లలైనా తండ్రి అభిప్రాయం తీసుకోవటమే మంచిదని నా అభిప్రాయం.

- కె.శ్రీనివాస్, కరీంనగర్ ●

ఈ శీర్షికకు మీ ప్రశంసలను, విమర్శలను మీ పూర్తి చిరునామాతో మాకు పంపండి. మా చిరునామా : పూలు-ముళ్ళు, గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాద్ - 3.

శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ శారీస్

కమనీయమైన కల్యాణ వేడుకలు, పండుగలు పాలమ్ పట్టు చీరలతో జరుపుకోండి. వన్నె తగ్గని మెరుపులతో ఇవి స్త్రీలకు మరింత శోభను అందిస్తాయి. ఎలాంటి శుభ సందర్భమైనా, వేడుకలైనా పాలమ్ సిల్క్ చీరలు ఆ కార్యక్రమానికి మరింత తళుకు బెళుకులు అందిస్తాయి.

పాలమ్ పట్టు చీరలు నేడు దక్షిణ భారతమంతా స్త్రీల మనసును దోచుకున్నాయి. కార్పొరేట్ పట్టు, అంతరిక్ష పట్టు ఇలా ఏదైనా సరే పాలమ్ సిల్క్ షో రూం ఉత్పత్తి అంటే అది నెంబర్ 1 క్వాలిటీ.

మన భారతదేశం ఆచారం, సంస్కృతిని సమ్మిళితం చేసి చాలా వైవిధ్యంగా రూపు దిద్దుకున్న పాలమ్ సిల్క్ చీర అంటే ఏ మహిళ కైనా సరే నచ్చుతాయి. ఇలాంటి అనేక ప్రత్యేకతలున్న రక రకాలైన పట్టు చీరల్లో ఎన్నో డిజైన్లను సృష్టించి స్త్రీల హృదయాలను

అంతరిక్ష సిల్క్



పాఠకులకు పాలమ్ సిల్క్ వారి నూతన సంవత్సర మరియు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలు

గెలవడంలో విజయం సాధించారు శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ యజమానురాలు జయశ్రీ రవి.

శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ ఈ సంవత్సరం ఎంతో హుందాగా కొత్త డిజైన్లతో 41 రకాలైన పట్టుచీరలను ప్రవేశపెట్టింది. "SILK LINE-II" పేరుతో చెన్నై పార్క్ షెరటాన్ హోటల్‌లో 'ఫ్యాషన్ షో' ఏర్పాటు చేసి 10 రకాలైన కొత్త కాన్సెప్ట్‌లను విడుదల చేసారు.



శ్రీమతి జయశ్రీరవి

ఈ విషయం గురించి పాఠకులు గత సంచికలో చదివారు. అందులోని ముఖ్యమైన 2 రకాల డిజైన్ చీరలను పరిచయం చేస్తున్నాము.

కార్పొరేట్ సిల్క్

పెద్ద పెద్ద కార్పొరేట్ ఆఫీసులలో పనిచేసే మహిళలు కోరుకుని కట్టుకునే పట్టుచీరలు ఇవి. ఎక్కువ నేత పనితనం ఉండి చూడటానికి అందులో కొత్తదనం ఉండి కళాత్మకతతో కూడుకున్న ఈ కార్పొరేట్ సిల్క్‌లో ఉప్పాడ స్టయిల్‌కు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చి పట్టు, జనపనార, మోటిఫ్ ఎంబ్రాయిడరీ సమానమైన ప్రాధాన్యం కలిగి కార్పొరేట్ రంగంలో పనిచేసే మహిళల కోసం ప్రత్యేకంగా తయారు చేయబడ్డాయి.

అంతరిక్ష సిల్క్

ప్రకృతి ఉదారంగా ఇచ్చే నైసర్గిక సౌంద ర్యాన్ని ఇష్టపడని వారు ఎవరూ ఉండరు. అంత రిక్ష పట్టుచీర కొంగు, బోర్డర్ ఉదయం పూట సూర్యుని వెలుతురులో మెరుస్తూ మిగతా భాగం రాత్రిపూట నక్షత్రాల్లా దేదీప్యమానంగా మెరు స్తుంది. గత సంవత్సరం మేము పరిచయం చేసిన నవరస పట్టు, అంగరిక పట్టు, త్రిషాల పట్టులకు



Sri Palam Silk Sarees



కార్పొరేట్ సిల్క్

ఈ సంవత్సరం కూడా బాగా డిమాండు ఉంది. ఇదే పద్ధతిని కొనసాగిస్తూ కొత్త కొత్త డిజైన్‌లను నిరంతరం ఇందులో చేరుస్తున్నాము.

'ఈ నూతన సంవత్సరంలో మరెన్నో డిజైన్ చీరలను రాబోయే సంచికలలో పాఠకులకు పరిచయం చేయడానికి ఆత్రుతతో ఎదురు చూస్తున్నాము' అంటున్నారు శ్రీ పాలమ్ సిల్క్ అధినేత్రి జయశ్రీ రవి.

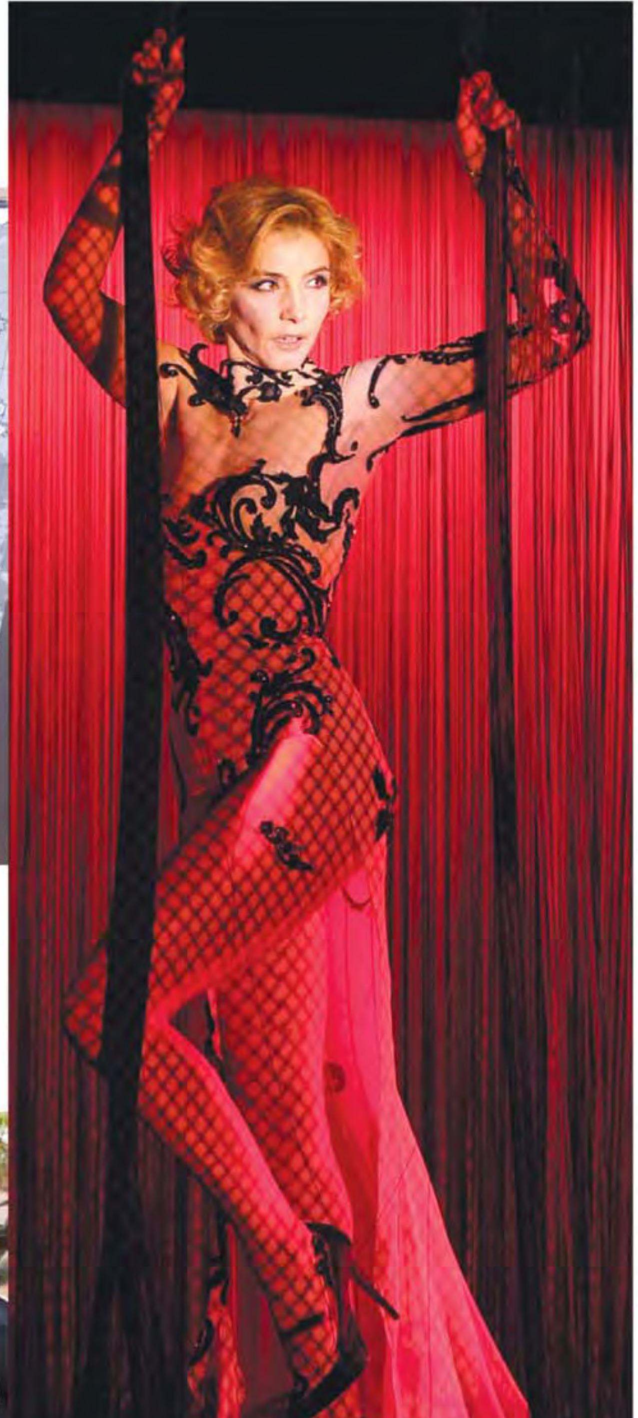


▼ **పిడికిలిలో కంప్యూటర్ : డబ్బు అయినా లేక ఖరీదైన కాగితాలైనా సరే నలిపి, మడిచి పర్సులో, పిడికిలిలో లేదా బ్లౌజ్‌లో కుక్కి నింపుకోవడం స్త్రీలకు అలవాటు. ఇప్పుడు కంప్యూటర్ కంపెనీలు మడత పెట్టడానికి వీలుండే కంప్యూటర్ స్క్రీన్‌లు తయారుచేస్తున్నాయి. ఇప్పుడు అవి పిడికిలిలో ఇమడవు. కాని పెద్ద పర్సులో గానీ లేదా అలాంటిది మరేదైనా దాంట్లో చక్కగా ఇమిడి పోతాయి.**



▼ గొప్ప పదవి, గొప్ప వైభవం : భారత్‌లో పుట్టిన నమ్రతా రంధావా ఉరఫ్ అంటే నిక్కీ హైలీ యుఎస్ఏలో సౌత్ కెరోలినా రాష్ట్ర గవర్నర్‌షిప్ గెల్చుకుని భారతీయులను సంతోషపరిచింది. తాను స్త్రీ అయినప్పటికీ, ఆయుధాలు తయారుచేసి అమ్మే దేశంలో ఒక భవంతి, రెండవ తరంలో ఉన్నత పదవిని దక్కించుకుంది. శభాష్! నిక్కీ మేం కూడా ఇటలీ మూలానికి చెందిన సోనియాను మహారాణిగా చేసాం కదా!





▲ రాచరికపు గుర్తింపు. కానీ హాబీ పాతదే ! : అవును నైట్ క్లబ్ డాన్సర్ అయితే ఏమిటి? రాజ వంశానికి చెందిన ప్రిన్స్ భార్య మరి! ఇటలీలోని వెనిస్ రాజు భార్య క్లొటిల్డె కోరో ఒకప్పుడు నటి. ఇప్పుడు రాజు భార్యగా మారింది. కానీ నృత్యాన్ని మాత్రం వదిలి పెట్టలేదు!



▶ హిట్లర్ టైప్ ఆదేశాలు : ఇప్పుడు మరో హిట్లర్ టైప్ ఆదేశాలను ఫ్రాన్స్ జారీ చేసింది. ఫ్రాన్స్‌లో పర్యటించే రోమా జిప్సీల క్యాంపులను తొలగించాలని ఆదేశాలు జారీ చేసింది. వీరిలో ఎక్కువమంది భారత్ నుండి వచ్చిన జాతులుగా భావిస్తారు. వీరు ఉండే స్థలాలు నేరస్థులకు కోటగా మారాయని, వీరిని రోమానియా, బల్గేరియా పంపడమే సముచితమని ఆ దేశ రాష్ట్రపతి సర్కోజీ అభిప్రాయం. రంగు, భాష, కులం, మతం లాంటి భేదాభిప్రాయాలు ఏనాటికైనా అంతం కాకపోవా? అని ఈ ప్రదర్శనకారులు చెబుతున్నారు. నేడు రోమా అయితే రేపు ఎవరు?





▲ ప్రాణాన్ని పణంగా పెట్టడం : ఇది మోటార్‌సైకిల్ ప్రకటన కాదు. కొలంబోలో ప్రదర్శించిన రియల్ స్టంట్. అందుకేనేమో 'మహేంద్రా బైక్' ప్రకటనల్లో అమీర్‌ఖాన్ వాస్తవాన్ని చెబుతాడు. స్టంట్ కాదు అమ్మే నిజం. ఇంటిని చక్కగా చూసుకునే తల్లే మనకవసరం అని అంటాడు.





◀ మేకప్ వెనుక ఉండేదెవరు? : ఈ సౌందర్యాన్ని చూసి మీ కోడలిగా చేసుకోవాలని కోరుకోకండి. అందంగా కనిపించినప్పటికీ ఈ మేకప్ వెనుక ఉంది పురుషుడే. హోమోసెక్సువల్స్ అర్జెంటీనా రాజధాని బ్యూనస్ ఎయిర్స్‌లో ఈవిడగారు వచ్చారు. కాదు వచ్చాడు!

▲ క్లిష్ట పరిస్థితిల్లోనూ పెళ్ళి : తుపాకులు, కర్ఫ్యూ, రాళ్ల వర్షం, 'భారత్‌కు తిరిగి వెళ్లిపోండి' లాంటి నినాదాల మధ్య ఇక్కడ పెళ్ళిళ్లు జరుగుతుంటాయి. శ్రీనగర్‌లో 25సెప్టెంబర్‌న వైభవంగా కేవలం కొన్ని గంటలలోనే పూర్తి అయిన ఒక పెళ్లిలో వరుడు ముసుగులో ఉన్న తన భార్యతో కలిసి ఇలా దర్శనమిచ్చాడు. కాశ్మీర్‌లో గొడవలేవీ లేని కాలంలో పెళ్లి ఉత్సవాలు కొన్ని రోజుల వరకు జరుగుతుండేవి. ●

VIPUL®

FASHION FOREVER

SINCE 1974 I AN ISO 9001 : 2008 COMPANY

SAREES
▪
SUIT DUPPATTA
▪
FABRICS

harmony 0261 2707222

131



e shop online shop.vipulfashions.com

Ph.: +91-261-4010401 E-mail : contact@vipulfashions.com

స్నేహితులను పొందండి,
మీ నమ్మకమైన 'సహేలీ'...

వినయపూరిత కొబ్బరికాయతో



కొబ్బరికాయ ప్రకృతి ప్రసాదించిన ఉత్తమ ఆహారపదార్థం

దక్షిణ భారతావనిని సందర్శిస్తే, మీరు కొబ్బరికాయను కొంగ్రొత్త కాంతిపుంజలో చూస్తారు. అక్కడి ప్రజలకు ఇది మూలాధారిత ఆహారపదార్థమే కాక, పానీయం మరియు క్రొవ్వును కరిగించే ఆరోగ్యదాయక ఆహారము. ఒత్తైన, బలమైన శిరోజాలతో మరియు మృదువైన, కాంతి భరిత శరీర ఛాయ కలిగిన వనితలను కలిస్తే, కొబ్బరికాయ తన పనితనంతో చేసే అద్భుతాలను మీరు గమనించగలరు.





సౌందర్యానికి సహాయకారి

కొబ్బరి అన్ని రూపాలలో... నూనె, గుజ్జు పదార్థం, క్రీము వంటి ఇతర సుగుణాల సమ్మేళనంతో ఒక గొప్ప "సౌందర్య పోషణ సహాయకారిగా" ఉపయోగపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని నునుపుగా, కోమలంగా ఉంచడమే కాకుండా చర్మంపై ముడతలు రానీయకుండా చేసి, శరీరఛాయ పెంపుదలకు దోహదపడుతుంది. లేత కొబ్బరినీరు సేవిస్తే శరీరంలోని వేడి నివారింపబడటమే కాక, నిర్జీవమైన శిరోజాలకు చక్కటి హెయిర్ కండీషనర్‌గా సహాయపడి, వాటికి పునర్జీవనాన్నిచ్చి, మంచి కేశసంరక్షిణిగా ఉపకరిస్తుంది.

అద్భుతమైన ఫలం "కొబ్బరికాయ"

'కొబ్బరికాయ' సకల సుగుణాదాయక ఫలంగా ఇటు సౌందర్య పోషణకారిగా మరియు సంపూర్ణ ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా వెలుగొందటానికి గల కారణాలు తెలుసుకోవాలనుకుంటున్నారా?

ఇవిగో పలు కారణాలు

- ప్రకృతి సిద్ధమైన ఒత్తిడి నివారిణిగా ఆయుర్వేదం దీనిని పరిగణిస్తుంది.
- మెరుగైన జీవన ప్రక్రియకు దోహదపడుతూ, తనలోని రుచికరమైన గుణాల కారణంగా వండిన ఆహారపదార్థాలకు మరింత రుచిని చేకూరుస్తుంది.
- లేత కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించే ఒక టానిక్‌లా ఉపకరించి, మిమ్మల్ని శరీరం లోపల నుండి కాంతివంతముగా ఉండేలా చేసే సహాయకారి.
- కొబ్బరినూనె శిరోజాల నాణ్యతను పెంపొందించి ఒత్తైన, పొడువాటి కురులను స్త్రీలకు ప్రసాదిస్తుంది.
- కొబ్బరిలోని పోషక విలువలు, స్త్రీలకు మెనోపాజ్ దశలో అధిక స్రావాన్ని నివారించి సత్వరం మాన్పుటకు సహాయపడుతుంది.
- శరీర ఛాయను మెరుగుపరుస్తుంది.
- కొబ్బరినూనె గాయాలను త్వరగా మాన్పుతుంది.
- కొబ్బరినీరు సేవిస్తే ఎక్కిళ్లనుండి త్వరగా ఉపశమనం లభిస్తుంది.
- కొబ్బరినూనె మూత్రకోశ సంబంధిత ఇన్‌ఫెక్షన్‌లను తగ్గిస్తుంది.
- కొబ్బరి శరీరంలోని వ్యర్థమైన కొవ్వు నిల్వలను కరిగించి, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించగలదని పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

తెల్ల వెంట్రుకలకు స్వస్తి

అతి చిన్న వయసులో తెల్ల వెంట్రుకల వల్ల సిగ్గుపడుతున్నారా?

అయితే కేవలం ఒక కట్ట తాజా కరివేపాకులను పొడిచేసి, నీటితో పేస్ట్‌లాగ చేసి, 2 కప్పుల కొబ్బరి నూనెను దానికి కలిపి, ఆ మిశ్రమంలోని తేమ ఆవిరయ్యేవరకు వేడి చేసి, చల్లారిన తర్వాత ఒక సీసాలో భద్రపరచండి. తలకి ఈ మిశ్రమాన్ని వాడితే క్రమంగా వెంట్రుకలు తెల్లబడే సమస్య నుండి నివారణ పొందగలరు.



"నా జీవితంలో ఏదేని రూపంలో కొబ్బరి వాడకం లేని రోజును నేను తలుచుకోలేను. భగవంతుని దయవల్ల కొబ్బరిలోని ఆరోగ్యదాయక పోషక విలువలు మరియు పుష్టికర గుణాలు మా కుటుంబ సభ్యులందరికీ సదా మేలు చేకూరుస్తూనే ఉండుగాక!"

శ్రీమతి స్వాతి వి జోషి,
గృహిణి, ముంబయి.

పెళ్లిపందిరిలో



ఈ విషయం మా తోటి కోడలికి సంబంధించింది. ఈ సంఘటన జరిగి చాలా కాలమైంది. అప్పుడు అంతా పెళ్లి కూతుళ్లకు ముసుగులు ధరించి పెళ్లి చేసేవారు. ఆ రోజు ఇద్దరు అక్కా, చెల్లెళ్ల పెళ్లి ఒకే పందిరిలో జరుగుతోంది. పెళ్లికూతురు కాళ్లకు తొడిగే చెప్పులు అత్తగారింటి నుంచి తీసుకువస్తారు. ఉన్నట్టుండి మా బావగారు చెప్పులను పదేపదే చూడటం మొదలు పెట్టారు. అది చూసి పురోహితుడు 'ఏంటి బాబూ' అని అడిగితే మా బావ



గారు కోప్పడుతూ 'ఏమీ లేదండి పూజారిగారూ ఏదో పొరపాటు జరిగినట్లుంది. నేను తెచ్చిన చెప్పులు అక్కడే ఉన్నాయి. మరి ఈ కొత్తవి ఎక్కడి నుంచి వచ్చినట్లు?' అంటూ అనుమానం వెలిబుచ్చాడు.

దాంతో పురోహితుడు పెళ్లి కూతురు తండ్రిని పిలిపించి 'ఏమయ్యా పెళ్లి పీటలపై కూర్చుంది మీ పెద్దమ్మాయేనా?'అని అడిగాడు. అతను వధువు దగ్గరికి వెళ్లి ముసుగు తీసి చూస్తే అసలు విషయం తెలిసిపోయింది. తన చిన్న కూతురు. అప్పుడు మా బావగారు ఆలోచనలో పడిపోయారు. 'ఎంతమోసం! వధువు మారిపోయింది. పెళ్లి కాకముందే చెప్పులు నిజాన్ని చెప్పేసాయి. లేకపోతే నా బతుకేం కాను?' అని గొణుక్కున్నారు మా బావగారు. ఇది మాకు జ్ఞాపకం వచ్చినప్పుడల్లా నవ్వుకుంటాం.

- వైష్ణవి

●

మాది గాంధేయవాది కుటుంబం. కుల మతాల పట్టింపులు లేవు. మా పెళ్ళిళ్ల చాలా సింపుల్‌గా, రిజిస్ట్రేషన్ పద్ధతిలో జరుగుతాయి. అయితే మా చిన్న అబ్బాయి తనతోపాటు పనిచేసే ఒక హర్యానా అమ్మాయిని ప్రేమించాడు.

సరేనని ఇరు కుటుంబాల వాళ్ళం కలిసి కూర్చుని మాట్లాడి పెళ్ళి నిశ్చయం చేసాం. అయితే వాళ్ల సాంప్రదాయాలు ఏవీ మాకు తెలియవు. దాంతో 'మీరు మా కోసం ప్రత్యేకించి ఏమీ చేయనక్కరలేదు. మీకు మేం ఏం చెయ్యాలో చెప్పండి!' అని ముందుగానే చెప్పాం. మా వియ్యాలవారు చాలా సహృదయులు, మాకన్నా సంపన్నులు కూడా! అందుకే 'పెళ్లిలో మీ తరపున ఖర్చు ఏమీ లేదు' అన్నాడు మా వియ్యంకుడు. నేను 'సరేలే' అనుకున్నాను. మా అబ్బాయి గుర్రం ఎక్కి బారాత్‌గా పెళ్ళికి వెళతాను అని ముచ్చట పడ్డాడు. వాడి స్నేహితుల పెళ్ళి చూసి! అది మా వియ్యంకుడికి చెప్పాను. అందుకు ఆయన 'లేదే! గుర్రం ఎక్కడం అదీ వోల్డ్ ఫ్యాషన్! ఈ కాలంలో అందరూ చదువుకున్న వాళ్ళే. బారాత్ తీయరు' అని చెప్పారని అబ్బాయికి వివరించాను.

నేను కూడా ఆయన చెప్పింది నిజమే అనుకున్నాను. అసలు విషయం తర్వాత తెలిసింది. గుర్రం, బాణాసంచా, బాజా భజంత్రీలు, లైట్లు అన్నీ కలిపి లక్ష దాకా అవుతాయట! అదంతా ఎందుకు పెట్టుకోవాలి? అనుకుని ఆయన వద్దు అన్నాడు.

సరే! మామూలు పెళ్ళిలో లాగా ఆయన పెళ్ళికొడుకు కోసం ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన కారు పంపలేదు. మేం అందుకు ఫిట్ కాలేదేమో! మాకు అలాంటివి అలవాటు లేవు గదా! మా కారులో మేం పెళ్ళికి తరలి వెళ్ళాం. అక్కడికి వెళ్ళేసరికి 'వాళ్ళింకా పెళ్ళి హాలు అలంకరణలోనే ఉన్నారు. దాంతో ఎదుర్కోళ్లు స్వాగత సత్కారాలు లేకుండా పోయాయి. ఇది మాకు మామూలే! అనుకున్నాం. వారి తరఫు నుంచి పది మంది మాత్రం మమ్మల్ని గుమ్మంలో కలిసి హాలు లోనికి తీసుకుపోయారు. పెళ్ళిపందిరి అలంకరణ, సంగీతం బ్రహ్మాండంగా ఉన్నాయి. వాటిని మేం చూస్తూ అందరితోపాటు కూల్ డ్రింక్స్ తాగుతూ పిచ్చాపాటి మాట్లాడుతూ కూర్చున్నాం. తర్వాత పెళ్ళి కూతురు తయారైరావడం, పూల మాలలు మార్చుకునే కార్యక్రమం నిర్విఘ్నంగా కొనసాగింది. మా పెళ్ళిళ్ళు అలాగే ఉంటాయి కదా! అందుకే పెళ్ళి చాలా బాగా జరిగింది అనుకున్నాం. పెళ్ళి విందు గొప్పగా ఉంది. మా వాళ్ళు అంతా ఒకటే పొగిడారు. ఆ తర్వాత కాలంలో వాళ్ళ బంధువులు, స్నేహితుల ఇళ్లల్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్ల చూసి నాకు ఒకటి అర్థమైంది. వాళ్ళ పెళ్ళిళ్ళలో చేసే రక రకాల తతంగాలు, మగపెళ్ళి వారికి చేసే అతిథి మర్యాదలు అన్నీ వృధా ఖర్చు అని తెలిసి వచ్చింది. అందుకే మా అబ్బాయి పెళ్ళిలో వాటిని సెన్సారు చేసారు. అది తలుచుకుంటే ఇప్పటికీ నవ్వు తెప్పిస్తుంటుంది.

- వి.లక్ష్మి నాగేశ్వర్

●

నా స్నేహితురాలి పెళ్లి జరుగుతోంది. పెళ్లికి వచ్చిన మహిళల్లో వరునికి అతి దగ్గరలో అతని వదిన కూర్చుంది. ప్రదక్షిణలు చూడటానికి అందరు పందిరి క్రింద కూర్చున్నారు. వధువు చెల్లెళ్లు చెప్పులు దొంగిలించే ప్రయత్నంలో ఉన్నారు. కాని వారికి చెప్పులు ఎక్కడా కనిపించలేదు. వరుని పక్కన కూర్చొని ఉన్న అతని వదిన తివాచీ క్రింద చెప్పులు దాచేసింది. తివాచీని చీర కొంగుతో మూసేసింది. చెప్పులు దొరక్కపోవడంతో వధువు చెల్లెళ్లు శాండిల్స్‌ను దాచేసారు. శాండిల్స్ వెతకడానికి ఆమె లేవగానే వీళ్లు ఒక్కసారిగా తివాచీక్రింద ఉన్న చెప్పులను లాక్కున్నారు.

పెళ్లికొడుకు వదిన 500 రూపాయల నోటు తీసి ఇచ్చింది. కానీ అమ్మాయిలు ససేమిరా



అనడంతో 1,000 రూపాయలు ఇవ్వక తప్పలేదు. ఈ దృశ్యం చూసిన వారంతా పకపక నవ్వడం మొదలుపెట్టారు. పెళ్లికొడుకు వదిన సిగ్గుపడిపోయింది.

- తన్మయ్ ●

పెళ్లి ప్రతి ఒక్కరికి, కుటుంబానికి ఒక కొత్త స్ఫూర్తిని కలిగిస్తుంది. ఈ సందర్భంలోనే ఎందరో బంధు మిత్రులను కలుస్తుంటాం. కొత్త కొత్త అనుబంధాలు ఏర్పడతాయి. ఆడపెళ్ళివారు, మగపెళ్ళివారు ఒకళ్ళనొకళ్ళు ఆటపట్టించుకోడం లాంటి ఎన్నో మధురస్మృతులు మదిలో మెదులుతాయి. హాస్యాలే కాదు, విచారకరమైన అనుభూతులూ చోటు చేసుకుంటాయి. పెళ్ళి భారతీయ సంస్కృతిని విభిన్న కోణాలలో ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ఇంట్లో జరిగిన పెళ్ళిళ్లలో ఇలాంటి మనసును కదిలించిన సంఘటనలు ఏమైనా ఉంటే మాకు వ్రాసి పంపండి. ప్రచురించిన ప్రతి రచనకు 150 రూపాయల పారితోషికం లభిస్తుంది. మీ రచనలు మాకు పంపవలసిన చిరునామా : పెళ్ళిపందిరిలో... గృహశోభ, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు - 3.

వర్షాకాలంలో తేమ కారణంగా చమటపడుతూ ఉంటుంది. ఇది ఎన్నో కేశ సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యేందుకు దారి తీస్తుంది. శిరోజాలను ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేస్తే జిడ్డుగా ఉండే కేశాలు మరింత ఎక్కువ జిడ్డుగా తయారవుతాయి. పొడిగా ఉండే కేశాలు మరింత పొడిబారి నిర్జీవంగా తయారై తెగిపోతూ ఉంటాయి.

● సోమి

'హెయిర్ స్పా'తో కురులు ఆరోగ్యం

శిరోజాలు ఆరోగ్యవంతంగా, మెరుస్తూ ఉండేందుకు 'హెయిర్ స్పా' ట్రీట్‌మెంట్ ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది



ఈ కాలంలో శిరోజాలు ఆరోగ్యవంతంగా, మెరుస్తూ ఉండేందుకు హెయిర్ స్పా ట్రీట్‌మెంట్ ఎంతో అవసరం. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌ను పార్లర్‌లోనూ, ఇంట్లోనూ తీసుకోవచ్చు.

పార్లర్‌లో హెయిర్ స్పా ట్రీట్‌మెంట్

హెయిర్ స్పా ట్రీట్‌మెంట్‌కు ఒక గంట సమయం పడుతుంది. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌లో మసాజ్, మెషిన్, క్రీమ్, హెయిర్ మాస్క్ మొదలైన వాటన్నింటినీ ఉపయోగిస్తారు. శిరోజాల్లో వచ్చే చమట కారణంగా అవి మరింత జిడ్డుగా మారతాయి. ఆ కారణంగా మాడుపై కురుపులు వస్తాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. 'ఇలాంటి కేశాలకు 'హెయిర్ స్పా' ట్రీట్‌మెంట్ అవసరమవుతుందని' బ్యూటీ ఎక్స్‌పర్ట్ లక్ష్మి చెబుతున్నారు.

హెయిర్ స్పా కోసం కేశాలను ముందుగా షాంపూతో శుభ్రం చేస్తారు. ఆ తర్వాత కేశాలు, పుర్రెపై చర్మ తత్వాలను బట్టి క్రీమ్‌ను ఎంచుకుని 45 నిమిషాలపాటు మసాజ్ చేస్తారు.

ఆ తర్వాత మెషిన్ సహాయంతో కేశాలు, భుజాలు, వీపు మీద అల్ట్రావైలెట్ కిరణాలను పంపుతారు. దాంతో చమట కారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే బ్యాక్టీరియా నశించిపోతుంది. క్రోమిషిన్‌తో కురులను మృదువుగా చేస్తారు.

ఆ తర్వాత 20 నిమిషాలపాటు హెయిర్ మాస్క్ పెట్టి కురులను షాంపూతో శుభ్రం చేస్తారు. హెయిర్ స్పా ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటే అనేక సమస్యలు తొలగిపోవడంతోపాటు శిరోజాలు మృదువుగా తయారై మెరుస్తూ ఉంటాయి. ఈ ట్రీట్‌మెంట్‌ను నెలకు రెండుసార్లు తీసుకుంటే సరిపోతుంది. కురులు ఎక్కువ పొడిగా ఉంటే 3, 4 సార్లు కూడా స్పా చేయించుకోవచ్చు.

ఇంటి దగ్గర హెయిర్ స్పా

ఇంటి దగ్గరే హెయిర్ స్పా చేసుకునేందుకు ముందుగా శిరోజాలను వేడి నీళ్ళు, షాంపూతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత చేతి వేళ్ల సాయంతో జుట్టు కుదుళ్లలో తేలికగా మసాజ్ చేసుకోవాలి. జుట్టు నూనెతో బాగా తడిసే వరకు అలా చెయ్యాలి.

ఆ తర్వాత ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ చుట్టి 30 నిమిషాలపాటు వదిలెయ్యాలి. ఆ తర్వాత హెయిర్ మాస్క్ వేసుకోవాలి. హెయిర్ మాస్క్ కోసం మాగిన అరటిపండు ఒకటి, 2 చెమ్చాల మ్యూనీజ్, 1 చెమ్చా తేనె కలిపి పేస్ట్ తయారు చేసుకోవాలి.

దీనిని శిరోజాలకు పట్టించి 20 నిమిషాలపాటు ఆగి ఆ తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

ఇలా చేస్తే పొడిబారిన జుట్టు మళ్లీ మృదువుగా, కోమలంగా తయారవుతుంది, మెరుస్తుంటుంది. ●

ఒక వాస్తవమైన అధ్యయనం

ASWINI®



శ్రీమతి శుభశ్రీ మా 'హెయిర్ కేర్ టెలిక్లినిక్'కు ఫోన్ చేసి గత మూడేళ్ళుగా తన జుట్టు ఎక్కువగా రాలిపోతోందని చెప్పారు. అప్పుడు మేము మరింత అభివృద్ధి చేసిన **అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్** వాడమని సలహా ఇచ్చాం. దాని ఫలితం ఇలా ఉంది.



వాడక ముందు



వాడిన తర్వాత

Vibgyoradvertising



'మరింత అభివృద్ధి చేసిన '**అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్**'ను నేను క్రమం తప్పకుండా వాడడం మొదలుపెట్టిన తర్వాత నా కేశాలు ఒక్కటి కూడా రాలడం లేదు'



మరింత అభివృద్ధి చేసిన అశ్విని హెయిర్ ఆయిల్ మునుపటికన్నా మంచి ఫలితాలను ఇస్తున్నది.

మేని రంగును అనుసరించి లిప్‌స్టిక్ ఎంపిక చేసుకోండి

పెదవుల సహజ నిర్మాణాన్ని మీరు మార్చలేకపోయినా కృత్రిమ సౌందర్య సాధనాలతో చాలా వరకు మీరు వాటికి అందమైన ఆకృతిని ఇచ్చి మీ ముఖ సౌందర్యాన్ని మరింత పెంపొందించుకోవచ్చు. అధరాల సౌందర్యాన్ని పెంచడంలో లిప్‌స్టిక్‌దే ప్రధానపాత్ర. మహిళల్లో చాలామంది లిప్‌స్టిక్ ఉపయోగిస్తారు. కానీ వీరికి లిప్‌స్టిక్‌ను సరిగ్గా ఉపయోగించడం తెలియదు. ఉద్యోగస్తులైన మహిళలు లిప్‌స్టిక్ వేసుకోకుండా ఉద్యోగాలకు వెళ్లడం ఇష్టపడరు. కాబట్టి పెదవుల సౌందర్యాన్ని పెంపొందించుకోవడానికి లిప్‌స్టిక్‌ను వాడేటప్పుడు దానిని సరైనరీతిలో ఉపయోగించడం చాలా అవసరం.

సరైన ఎంపిక

సాధారణంగా స్త్రీలు ఏ రంగు లిప్‌స్టిక్ తమకు నప్పుతుందో చూసుకోరు. మీది నలుపు, చామనఛాయ రంగు అయితే మీకు కాఫీ బ్రౌన్, సాధారణ జేవురు రంగు, ఎరుపు, చెర్రీ, పింక్ రంగులు మీ అందాన్ని పెంచుతాయి. మీరు ఆకర్షణీయంగా కనిపించేలా కూడా చేస్తాయి. పసుపు, ఆకుపచ్చ, తెలుపు, నీలం లాంటి రంగుల లిప్‌స్టిక్‌లు దొరకవు. అలాంటప్పుడు వేసుకునే దుస్తులకు మ్యాచ్ అయ్యే లిప్‌స్టిక్‌లు పెట్టుకోవాలంటే చాలా కష్టం. కాబట్టి ఇలాంటి సందర్భంలో రంగులతో సామ్యం ఉండే లిప్‌స్టిక్‌లు వేసుకోవచ్చు. పసుపు రంగు దుస్తులతో ఎరుపు రంగు లిప్‌స్టిక్, తెలుపు రంగు దుస్తులతో ఎరుపు, చెర్రీ, పింక్, బ్రౌన్ రంగులు, ఆకుపచ్చ ఇతర రంగు దుస్తులకు మీ చర్మం రంగుకు సరిపోయే లిప్‌స్టిక్‌ను వేసుకోవడం మంచిది.

నిర్మాణాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి

లిప్‌స్టిక్, నెయిల్ పాలిష్ ఒకే రంగువి వేసుకుంటే అది మీ అందానికి మరింతగా వన్నె తెస్తుంది. లిప్‌స్టిక్ వేసుకునేటప్పుడు మీ పెదవుల నిర్మాణాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. ఒకవేళ మీ పెదవులు లావుగా ఉండి అవి మీ ముఖ సౌందర్యానికి ఎబ్బెట్టుగా మారితే ముందుగా మీరు లిప్‌స్టిక్ బ్రష్‌తో మీ పెదవుల ఆకారాన్ని తయారు చేసుకోండి. పెదవులు లావుగా కనిపించకుండా ఉండేందుకు లిప్‌స్టిక్ వేసుకునేటప్పుడు మీరు గీసుకున్న అవుట్ లైన్ నుండి ఏమాత్రం బయటికి వ్యాపించకుండా జాగ్రత్త పడండి. పెదవుల రెండు చివర్ల రేఖలను కొంచెం సన్నగా బయటికి వచ్చేలా గీస్తే దాంతో పెదవులు సన్నగా కనిపిస్తాయి.

పెదవుల నిర్మాణాన్ని మార్చలేకపోవచ్చు. కానీ మేకప్‌తో వాటిని అందంగా, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దవచ్చు

మీ పెదవులు సన్నగా ఉన్నాయా? అయితే ఇలా చేయండి. చిన్నగా, సన్నగా ఉన్న పెదవులకు ధనస్సు ఆకారంలో అవుట్ లైన్ గీయండి. ఇలా చేస్తే పెదాలు చాలా ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తాయి. మీ పైపెదవి కొంచెం సన్నగా, కింది పెదవి కొంచెం లావుగా ఉంటే పైపెదవి మీద లిప్‌స్టిక్ కొంచెం బయటి వరకు వచ్చేలా వేసుకోండి. కింది పెదవి మీద లిప్‌స్టిక్ కొంచెం పై వైపు పెట్టుకోవాలి. అలా చేస్తే పెదవి సన్నగా కనిపిస్తుంది.



వాతావరణాన్ని అనుసరించాలి

వేసవికాలంలో పగటిపూట లేత రంగు, సహజ రంగుల లిప్‌స్టిక్‌లు వాడాలి. మీరు లిప్‌గ్లాస్ ఉపయోగించినా మంచిదే. అదే సాయంత్రం సమయాలైతే మరీ ఎక్కువ ముదురు రంగు కాకుండా కొంచెం ముదురు రంగు లిప్‌స్టిక్‌లు వేసుకోవచ్చు. చలికాలంలోనైతే మధ్యాహ్నం వేళల్లో కొంచెం ముదురు రంగు, సాయంత్రం వేళల్లో ఎక్కువ ముదురు రంగు లిప్‌స్టిక్‌లను వేసుకోవచ్చు.

ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత లిప్‌స్టిక్‌ను తుడిచేసి శుభ్రం చేసుకోవాలి. నిద్రపోవడానికి ముందు తప్పనిసరిగా లిప్‌స్టిక్‌ను శుభ్రం చేసుకోవాలి. పెదవులను ఎప్పుడూ రుద్దకూడదు. ముందుగా పెదవులపై కోల్డ్ క్రీం లేక క్లెజింగ్ మిల్క్‌ను ఉపయోగించాలి. దీని కోసం శుభ్రమైన దూదిని క్రీంతో కానీ, క్లెన్సింగ్ మిల్క్‌తో కానీ తడిపి తేలికగా తుడుస్తూ లిప్‌స్టిక్‌ను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత పెదాలకు వెన్న, నెయ్యి లేక వేజలిన్ రాసుకుని నిద్రపోవాలి. ఇలా చేస్తే పెదవులు పగలడం కానీ, నల్లబడడం కానీ జరగదు.

లిప్‌స్టిక్ వేసుకోవడానికి లిప్‌స్టిక్ బ్రష్‌ను ఉపయోగించాలి. ముందుగా బ్రష్ మీద లిప్‌స్టిక్ పెట్టుకుని పైపెదవి మధ్య నుండి రెండు వైపులా పెదవుల చివర వరకు వేసుకోవాలి. ఆ తర్వాత కింది పెదవి అవుట్ లైన్ గీసుకుని ఆ తర్వాత బ్రష్ సహాయంతోనే పెదవులకు అంతటా లిప్‌స్టిక్ వేసుకోవాలి. 2 నిమిషాల తర్వాత పెదవుల మధ్యలో టిష్యూ పేపర్‌ను పెట్టి వత్తాలి. ఇలా చేస్తే పెదాలకు ఉన్న అదనపు లిప్‌స్టిక్ టిష్యూ పేపర్ పీల్చుకుంటుంది. ఆ తర్వాత మన ఇష్టానుసారం లిప్‌స్టిక్ మీద లిప్‌గ్లాస్ వేసుకోవచ్చు. లిప్‌గ్లాస్‌ను సాయంత్రం వేళల్లో కానీ, పార్టీలకు, పండుగలకు వెళ్లే సందర్భాల్లో కానీ వేసుకుంటే బాగుంటుంది. ●



ఆకర్షించే చామన ఛాయ

శరీరం చామన ఛాయలో ఉంటే కొంతమంది దాన్ని తక్కువ అందంగా భావిస్తారు. మరికొంతమంది చులకనగా చూస్తారు. నిజానికి చామనఛాయ అంటేనే ఆకర్షణీయమైన అంద మని చెప్పవచ్చు. బ్యూటీషియన్ల దృష్టిలో అందరూ అందమైన వారిగానే కనిపిస్తారు. చామన ఛాయని మరింత అందంగా, ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దడానికి కొన్ని నియమాలు పాటించాలి. ఇవి పాటిస్తే అరుదైన అందం ఇక మీ సొంతం అవుతుంది.

ఇలా చేయండి

- రోజూ ఉదయాన్నే స్నానానికి ముందు ఒక స్పూన్ పచ్చిపాలు, చిటికెడు ఉప్పు, రెండు చుక్కల నిమ్మరసం లేదా తేనే వేసి కలిపి ముఖానికి పట్టించండి. ఐదు నిమిషాల తర్వాత మంచి నీటితో కడగండి.
- వారానికి రెండుసార్లు చందనం లేదా రోజ్‌వాటర్‌తో ఫేస్ ప్యాక్ వేసుకోండి.
- ఎండకు చామనఛాయ చర్మం తెలుపురంగు వారి కంటే ఎక్కువగా ప్రభావితం అవుతుంది. కాబట్టి సన్‌స్క్రీన్ వాడాలి.
- మంచి కంపెనీ వైట్‌నింగ్ ఫేస్ వాష్‌తో రోజూ రెండుసార్లు ముఖాన్ని శుభ్రం చేయాలి.
- రాత్రి పడుకునే ముందు మీ స్కిన్‌కి సరిపోయే వైట్‌నింగ్ క్రీమ్ రాసుకోవాలి.

భోజనం విషయంలో పాటించాల్సినవి

- రోజూ 10-12 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి.
- నారింజ, బత్తాయి, అనాస, ఉసిరి లాంటి పళ్లను ఎక్కువగా తినాలి.
- విటమిన్ 'సి' ఎక్కువగా ఉన్న పదార్థాలను, వస్తువులను ఎక్కువగా వాడాలి.
- రోజులో 2 సార్లు పాలు తాగాలి.
- ఖాళీ పొట్టతో చల్లనిగాలిలో వాకింగ్ చేయాలి.

దుస్తులు

- చామనఛాయతో ఉన్న వారు ఎక్కువగా ట్రాన్స్‌ఫరెంట్ కలర్స్ వాడకూడదు.
- నీలం, గ్రీన్, పచ్చ రంగులను తక్కువగా వాడాలి.
- మిక్స్‌డ్ కలర్స్ కూడా తక్కువ వాడాలి.
- లైట్ పింక్, మెరూన్, నీలి రంగు, లైట్ వైలెట్ లాంటి రంగుల దుస్తులు వేసుకోవాలి.

మేకప్

లైట్ మేకప్ వేసుకోవాలి. మీ ముఖాన్ని ఎక్కువ పౌడర్, ఫౌండేషన్‌తో కప్పేయవద్దు. ఎక్కువ తెల్లగా కనిపించే ఫౌండేషన్స్ వాడకండి. గోల్డ్ ఐవరీ కలర్ ఫౌండేషన్‌ను ఉపయోగించాలి. చామనఛాయ వారికి కాటుక చక్కని లుక్ ఇస్తుంది. కాబట్టి 'ఐ' లైనర్, 'మస్కారా' తప్పకుండా వేసుకోండి. ఇది మీ ముఖాన్ని హైలైట్ చేస్తుంది. గ్రే కలర్ 'ఐ' షేడ్స్ లాన్స్ పెట్టుకోవచ్చు. బ్లష్ ఆన్ కలర్, కేరట్ రెడ్, పీచ్ లేదా పింక్ కలర్ అయితే ఎంతో బావుంటుంది. ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ తప్పనిసరి. పింక్, మెరూన్, బ్రౌన్ కలర్ లిప్‌స్టిక్ బావుంటుంది. జుట్టుకు రంగు వేయడానికి బ్లాక్, బ్రౌన్ కలర్స్ బావుంటాయి. జుట్టుని వారానికి రెండుసార్లు షాంపూ చేసుకోవాలి. కండీషనర్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. జుట్టుని స్ట్రయిట్‌నింగ్ చేసుకోవచ్చు. ఇవి పాటిస్తే మీ ముఖం 'చందమామ'లా మెరిసిపోతుంది. ●

మీ ముఖంలో మచ్చలు, మరకలు కనిపిస్తున్నాయా? మీ ముఖం కాంతి విహీనంగా మారిపోయిందా? మీరేమీ విచారపడనవసరంలేదు. బ్లీచ్‌తో మీ ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు

బ్లీచింగ్ ఎలా పనిచేస్తుంది?

మచ్చలులేని, ప్రకాశవంతమైన తెల్లని చర్మం కావాలని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకుంటారు. భారతీయుల్లో ఈ కోరిక బలంగా నాటుకుపోయింది. అందుకే అంతా మెరిసే చర్మ అందాన్ని మొదటి

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



కొలబద్దగా భావిస్తారు. మహిళలు తమ కోరికను నెరవేర్చుకునేందుకు బ్లీచింగ్‌ను ఆశ్రయిస్తారు. చర్మాన్ని బ్లీచ్ చేసే ఈ ప్రక్రియ 1930లో ప్రారంభమైంది.

ఒక రసాయనిక కంపెనీలో పనిచేసే ఒక ఆఫ్రో-అమెరికన్ ఉద్యోగికి అతని చర్మంపై ఒక తేలికపాటి మచ్చ కనిపించింది. ఆ మచ్చ ఎందుకు వచ్చిందో తెలుసుకోవడానికి అతను పరీక్షలు చేయించుకున్నాడు. అది 'మోనోబెంజైల్ ఈథర్ ఆఫ్ హైడ్రోక్వినైన్' అనే రసాయనం కారణంగా ఏర్పడిందని తేలింది.

ప్రారంభంలో ఈ రసాయనాన్నే బ్లీచింగ్ ఏజెంట్‌గా వాడేవారు. మారుతున్న కాలంతోపాటు ప్రస్తుతం మార్కెట్‌లో రసాయనాలతోపాటు వనమూలికలను కూడా కలిపి తయారుచేసిన బ్లీచింగ్ క్రీంలు లభిస్తున్నాయి.

ఈ బ్లీచ్‌ల గురించి వివరిస్తూ 'ఫేమ్', 'డాబర్'లాంటి కంపెనీల్లో రీసెర్చ్ వింగ్‌లతో ఏడు సంవత్సరాలపాటు పనిచేసిన ప్రీతి మనదేశంలో పూర్వకాలం నుండి చర్మాన్ని బ్లీచ్ చేయడానికి వనమూలికలు వాడినట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. పసుపు, తమాల పత్రం, రక్తచందనం, కస్తూరి, కుంకుమపువ్వు, జాపత్రి లాంటి వనమూలికలు చర్మంలో నిగారింపు తీసుకువస్తాయి. చర్మంలో ఉండే మెలనిన్ పిగ్మెంట్‌ను తగ్గిస్తాయి. ఈ వనమూలికలు చర్మాన్ని బ్లీచింగ్ చెయ్యడంతో పాటు టోనింగ్ చేస్తాయి. పోషణ అందిస్తాయి.

కాబట్టి మేము రసాయనిక తత్వాలతోపాటు ప్రాకృతిక తత్వాలు కూడా బ్లీచ్‌క్రీంను ఉపయోగించేవారికి లభించాలని కోరుకుంటాం' అని చెప్పారు.

బ్లీచ్ రంగును ఎలా మారుస్తుంది?

బ్లీచ్ క్రీంలో సాధారణంగా రెండు మూలకాలు ఉంటాయి. ఒకటి క్రీం. మరొకటి పౌడర్ యాక్టివేటర్. క్రీంను, యాక్టివేటర్ పౌడర్‌ను కలిపి చర్మంపై ఉపయోగించడానికి తయారుచేసినప్పుడు క్రీంలో ఉన్న హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ విచ్ఛిన్నమై ఆక్సిజన్ వెలువడుతుంది. ఈ ఆక్సిజన్ చర్మం రంగును తయారుచేసే మెలనిన్ పిగ్మెంట్‌ను ఆక్సిడైజ్ చేస్తుంది. చర్మంలో ఎంత ఎక్కువ మెలనిన్ ఉంటే రంగు అంత ముదురుగా ఉంటుంది.

మెలనిన్ తగ్గితే రంగు స్పష్టంగా కనిపించడం సహజమే. బ్లీచ్ ప్రధాన లక్ష్యం చర్మంలో ఉన్న మెలనిన్ పిగ్మెంట్‌ను తగ్గించడమే.

దీనితోపాటు చర్మం మీద ఉండే చిన్న చిన్న రోమాలు చర్మ రంగును ప్రకాశవంతంగా తయారుచేయడంలో ప్రధానపాత్ర వహిస్తాయి. బ్లీచ్ ఈ రోమాలను

Elder
HEALTH CARE LTD.

మా ఆఫ్-ఫీల్డ్ నిపుణులు నలుగురిని కలవండి









అన్ని నొప్పుల నిపుణులు | తల నొప్పి నిపుణులు | నడుం నొప్పి నిపుణులు | కీళ్ళ నొప్పుల నిపుణులు



Limelight/249/Tel



TEAM KA
FITNESS
EXPERT

నొప్పి ఎక్కడ ప్రభావ అక్కడ



TIGER BALM™

ఆక్సిడైజ్ చేసి కనిపించకుండా ఉండేలా చేస్తుంది. ముఖం మీది రోమాలు చర్మం రంగులోకి మారిపోతాయి. చర్మంలో కలిసిపోయినట్లుగా ఉంటాయి.

వాస్తవానికి ఆక్సిజనే బ్లీచింగ్‌కి కారణమవుతుంది. చర్మం, వెంట్రుకల్లో ఉన్న మెలనిన్ పిగ్మెంట్‌తో ఆక్సిజన్ రియాక్షన్ జరిపి వాటిని ఆక్సీమెలనిన్‌లోకి మార్చేస్తుంది. అలా రంగులో స్పష్టత వస్తుంది.

దీంతోపాటు ఆక్సిజన్ చర్మ కణజాలాన్ని పునరుత్పత్తి చేస్తుంది. వయసు పెరుగుతున్న కొద్దీ ముఖ చర్మంపై మృతకణాలు పేరుకు పోతుంటాయి. దీంతో చర్మంపై వయసు ప్రభావం కనిపించడం మొదలవుతుంది. బ్లీచింగ్‌తో లభించిన ఆక్సిజన్‌తో చర్మానికి ఎంతో లాభం కలుగుతుంది. చర్మంలో నిగారింపు వస్తుంది.

బ్లీచింగ్ ఒక కళ

చర్మాన్ని బ్లీచ్ చేస్తే మహిళల వ్యక్తిత్వం మరింత మెరుగుపడుతుంది. వారిలో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

బ్లీచింగ్ చెయ్యడం ఒక కళ. దానికి ముందుగా చర్మతత్వాన్ని తెలుసుకోవడం చాలా అవసరం.

సౌందర్య నిపుణులు ముందుగా చర్మ తత్వాన్ని తెలుసుకున్న తర్వాతే రకరకాల బ్లీచ్‌లను ప్రయోగిస్తూ ఉంటారు. సాధారణ చర్మానికి హెర్బల్ బ్లీచ్ వాడితే మంచి ఫలితాలు లభిస్తాయి. అదే పొడి చర్మం, కాంతి విహీనంగా ఉండే చర్మానికి హెర్బల్ బ్లీచింగ్‌కు బదులు ఆక్సీ బ్లీచింగ్‌ను ఉపయోగించడం మంచిది' అని వారు చెబుతున్నారు.



బ్లీచింగ్‌కి సంబంధించి కొన్ని విషయాల్లో తప్పనిసరిగా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

- బ్లీచింగ్‌కి ముందు చర్మాన్ని తప్పనిసరిగా క్లీన్సర్‌తో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- బ్లీచింగ్ ప్రారంభించడానికి ముందు ప్రీ బ్లీచింగ్ క్రీంతో చర్మానికి మసాజ్ చేయడం చాలా అవసరం. అలా చేస్తే చర్మానికి తగిన రక్షణ లభిస్తుంది.
- ఏదైనా బ్లీచింగ్ క్రీంను ఉపయోగించేముందు దానిపై ఉన్న సూచనలను తప్పనిసరిగా చదువుకోవాలి.
- వేడి నీళ్లలో స్నానం చేసిన వెంటనే బ్లీచ్ చేసుకోకూడదు.
- ముఖం మీద మొటిమలు ఉంటే ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ బ్లీచ్ చేసుకోకూడదు. ఇలాంటి సమయంలో బ్లీచ్ చేసుకుంటే మొటిమలు వ్యాపించే ప్రమాదం ఉంటుంది.
- బ్లీచింగ్ మిక్స్చర్‌ను బాగా కలపాలి. కలిపిన తర్వాత దానిని ఎక్కువసేపు ఉంచకూడదు. వెంటనే వాడాలి. కలిపిన దానిని వాడకుండా ఎక్కువ సేపు ఉంచితే అందులోని ఆక్సిజన్ ఉపయోగించడానికి ముందే బయటకు వెళ్ళిపోయే అవకాశం ఉంటుంది.
- తెగిన చోట, గాయమైన ప్రదేశంలో ఎప్పుడూ బ్లీచ్‌ను వాడకూడదు.
- మిశ్రమాన్ని తయారుచేసేటప్పుడు ఎప్పుడూ లోహంతో తయారైన కప్పును కానీ, చెమ్చాను కానీ వాడకూడదు.
- యాక్టివేటర్ పౌడర్‌ను ఉత్పత్తిదారులు సూచించిన పద్ధతి ప్రకారమే ఉపయోగించాలి. ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తే చర్మంపై దుష్ప్రభావం చూపవచ్చు.
- బ్లీచింగ్ తర్వాత చర్మం మీద తెల్లమచ్చలు కనిపిస్తుంటే అక్కడ బ్లీచింగ్ ఎక్కువైనట్లు అర్థం.
- వేసవికాలంలో చాలా వేడిగా ఉన్న ప్రదేశం నుండి చల్లని గదిలోకి వచ్చిన వెంటనే బ్లీచ్ చేసుకోకూడదు.
- బ్లీచింగ్ చేసుకున్న తర్వాత సన్‌ప్రొటెక్షన్ క్రీం రాసుకున్న తర్వాతే బయటికి వెళ్ళాలి.
- బ్లీచింగ్ తర్వాత ఫేషియల్ చేయించుకుంటే మంచిది.
- బ్లీచింగ్ క్రీంను కళ్లకు, కళ్ళ చుట్టుపక్కల ప్రాంతాల్లో పెట్టుకోకూడదు. కళ్ళ చుట్టుపక్కల కనిపించే నల్లని వలయాలను, చారలను తొలగించుకునేందుకు బ్లీచ్‌ను వాడకూడదు.

బ్లీచింగ్ ఆవశ్యకత

బ్లీచింగ్‌తో తెలుపుదనం లభించడమేకాదు. చర్మం మీద సన్‌టెన్‌లు కూడా తొలగిపోతాయి. మనమందరం ఎండలో వెళతాం. కాలుష్యాన్ని ఎదుర్కొంటుంటాం. చర్మంపై దుమ్ము, ధూళి పేరుకుపోవడంతో చర్మం రంగు తగ్గిపోతుంది. దీనితోపాటు మృతకణాలు పేరుకుపోతాయి.

బ్లీచ్ దుమ్ము, ధూళి కారణంగా మూసుకుపోయిన స్వేదరంధ్రాలను తెరుస్తుంది. మృతకణాలను తొలగిస్తుంది.

ఆరోగ్యాన్ని ఇచ్చే పౌష్టికాహారం, క్రమం తప్పకుండా చేసే వ్యాయామంతో రంగు మెరుగుపడుతుంది. చక్కని నిగారింపు వస్తుంది. చర్మం రంగు విషయంలో సూర్యకాంతే అన్నిటికంటే పెద్ద శత్రువు. సూర్యకాంతి చర్మంలో ఉన్న మెలనిన్‌పై ప్రభావం చూపుతుంది. కాబట్టి క్రమేణా మెలనిన్‌ను తగ్గించే ఉపాయాలు అమలుచేస్తూ చర్మం ప్రకాశవంతంగా ఉండేలా చూసుకోండి. ●

అపోహలు - వాస్తవాలు

క్రీం, ఆక్టివేటర్ పౌడర్‌ను బాగా కలపడం అవసరం.

అవును. దీంతో ఆక్సిజన్ విడుదల అవుతుంది.

బ్లీచ్ రసాయనాలతో తయారవుతుంది. దీంతో చర్మానికి హాని కలుగుతుంది.

ఇది వాస్తవం కాదు. దీంతో చర్మం రంగు మెరుగవడమే కాదు, హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ క్రిములనూ చంపుతుంది.

బ్లీచింగ్ వయసుపైబడిన వారికే అవసరం.

ఇది నిజం కాదు. యవ్వనంలో ఉన్న స్త్రీలకు కూడా కాలుష్యం, దుమ్ము నుండి రక్షణ కోసం బ్లీచింగ్ అవసరమౌతుంది.

బ్లీచింగ్ తర్వాత చర్మం ఎరుపురంగులోకి మారిపోతుంది.

అవును. బ్లీచ్ క్రీం, యాక్టివేటర్ల రియాక్షన్‌తో ఎండో థార్మిక్ ఎనర్జీ విడుదలవుతుంది. దాంతో నరాలు విస్తరిస్తాయి.

బ్లీచ్ క్రీంలో ఎక్కువ యాక్టివేటర్ కలిపితే బ్లీచింగ్ మరింత మెరుగ్గా మారుతుంది.

ఇది వాస్తవం కాదు. అలా చేస్తే హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ విచ్ఛిన్నమై బ్లీచింగ్ చర్య వేగంగా జరుగుతుంది. దీంతో చర్మం బిగుసుకుపోయి దురదలు మొదలవుతాయి.

బ్లీచింగ్ కారణంగా ముఖంపై రోమాలు పెరిగిపోతాయి.

ఇది వాస్తవం కాదు. బ్లీచింగ్ చేస్తే ముఖం మీది రోమాలు కనిపించకుండా పోతాయి. రోమాల రంగు చర్మం రంగుతో కలిసిపోతుంది. బ్లీచింగ్ ప్రభావం తగ్గిపోయినప్పుడు రోమాలు మళ్లీ సహజరంగులో నల్లగా కనిపిస్తాయి. అందుకే రోమాలు బాగా పెరిగినట్లు అనిపిస్తుంది.





మళ్లీ మళ్లీ ఆకలి ఉండదు
బలహీనత ఏర్పడదు



ASWINI
Diabetic
Aata
డయబిటిక్ పిండి

అశ్విని డయబిటిక్ పిండితో కలిగే లాభాలు

1. **స్లో గ్లైసిమిక్ రెస్పాన్స్ :** అశ్విని డయబిటిక్ పిండిలో ఉన్న ప్రత్యేక గింజ ధాన్యాల మిశ్రమానికి ఆహారాన్ని గ్లూకోజ్‌గా మార్చే ప్రక్రియను నిదాన పరిచే శక్తితోపాటు, ఎక్కువకాలం గ్లూకోజ్ అందేలా చేస్తుంది. (దీనిని శాస్త్రీయంగా 'స్లో గ్లైసిమిక్ రెస్పాన్స్' అని పిలుస్తారు) అందువల్ల శరీరానికి ఎక్కువ కాలం గ్లూకోజ్ అందుతుంది. ఫలితంగా డయబిటిక్ వ్యాధి గ్రస్తులకు మరింత శక్తి లభిస్తుంది. మళ్లీ మళ్లీ కలిగే ఆకలి నుండి విముక్తి లభిస్తుంది.
2. **లో బ్లడ్ షుగర్ :** మెంతులు లాంటి గింజ ధాన్యాలతో బ్లడ్ షుగర్ లెవల్స్‌ని తగ్గించవచ్చని నిరూపితమైంది.
3. **మలబద్ధకం ఉండదు :** అశ్విని డయబిటిక్ పిండిలో ఎక్కువ మోతాదులో ఉన్న పీచు పదార్థాలు మలబద్ధకం సమస్య నుండి విముక్తి కలిగిస్తాయి.

కిలో
₹35/-
మాత్రమే

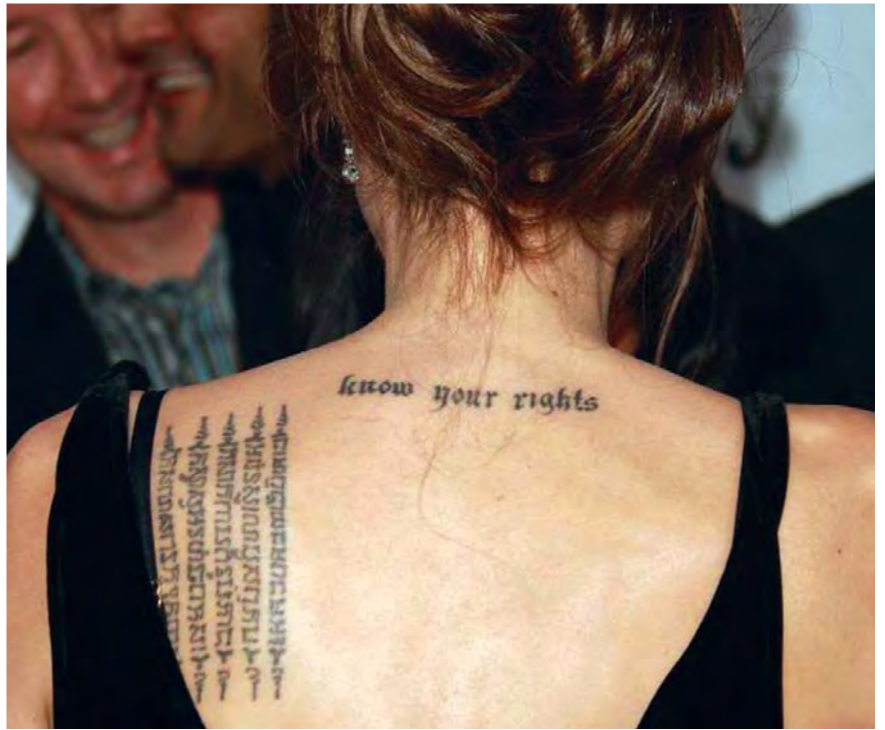


Vibgyoradvertising

అన్ని సూపర్ మార్కెట్లలో, రిటైల్ షాపులలో లభిస్తుంది.
మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించండి : 9399946900 / 9399946600

శరీరాన్ని రంగులతో అలంకరించుకునే పద్ధతికి ఎంతో చరిత్ర ఉంది. అందులో భాగమే 'పచ్చబొట్టు' ఒకటి. ఇప్పుడు దీన్ని 'టాటూ' అని వ్యవహరిస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఇదొక 'లేటెస్ట్' ఫ్యాషన్‌గా మారిపోయింది





● మంజరి



టాటూ

ఫ్యాషన్‌కు ఒక 'కొత్త' నిర్వచనం

మన దేశంలో గిరిజన తెగల్లో, గ్రామీణ ప్రాంతాలలో 'టాటూ'ను పచ్చ బొట్టు పేరుతో గుర్తిస్తారు. నీలి రంగు సిరాతో తయారుచేసిన పచ్చబొట్టు సమాజంలో ఒకప్పుడు సంప్రదాయ ఫ్యాషన్‌లో ఒక భాగంగా ఉండేది. కాని ఇప్పుడది పూర్తిగా 'టాటూ ఫ్యాషన్'గా మారిపోయింది. టాటూలు వేయించుకునేటప్పుడు చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. దానికి సిరా నాణ్యత లేకపోయినా, వాడే సూది బాగాలేకపోయినా 'టెటనెస్', 'హెపటైటిస్', 'టీబీ', 'ఎయిడ్స్'లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రావచ్చు.

టాటూ వేయడానికి ఒకే సూదిని మళ్లీ మళ్లీ ఉపయోగిస్తే, 'కుష్ఠురోగం', 'హెపటైటిస్', 'హెచ్.ఐ.వి.' లాంటి రక్త సంబంధమైన ఇన్‌ఫెక్షన్స్ ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. అందుకే టాటూ ఏదైనా గుర్తింపు పొందిన కేంద్రంలో లేదా అనుభవమున్న వారితో వేయించుకోవాలని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఛత్తీస్‌గఢ్ రాష్ట్రంలో టాటూ కారణంగా కుష్టు వ్యాధికి గురైన ఎన్నో సంఘటనలు వెలుగులోకి వచ్చినట్లు ఆ రాష్ట్రానికి చెందిన డాక్టర్ అశోక్ తన అధ్యయనంలో కనుగొన్నారు. సాధారణంగా టాటూలను ఇష్టపడేవారు బహిరంగ ప్రదేశాల్లో, సంతల్లో, చౌరస్తాల్లో వేయించుకుంటుంటారు. కొందరు మాత్రమే బ్యూటీపార్లర్‌కి వెళతారు. కాబట్టి టాటూలను ఎక్కడ పడితే అక్కడ వేయించుకోవడం అంత శ్రేయస్కరం కాదు.

తీపి నిజం

గుర్తింపు లేని స్టూడియోల్లో టాటూ వేయించుకున్న ప్రజలు 12 నెలల వరకు రక్తదానం చేయకూడదని అమెరికాలోని రెడ్‌క్రాస్ నిషేధం విధించింది. బ్రిటన్‌లో ఇలాంటి వారు రక్త దానం చేయడానికి ఆరు నెలల నిషేధం ఉంది. అమెరికాలో జరిపిన ఒక సర్వే ఆధారంగా అక్కడ దాదాపు 14 శాతం యువతీ, యువకులు తమ శరీరాలపై టాటూలు వేయించుకున్నట్లు తేలింది.

పాత చరిత్ర

చరిత్ర పూర్వయుగం నుండి టాటూలను విభిన్న సంస్కృతులు, సముదాయాల్లో ఉపయోగించినట్లు ఆధారాలున్నాయి. ముఖ్య స్థలాలలో ప్రవేశం, ఏదైనా ప్రత్యేక పదవిని సూచించడం, ధార్మిక లేదా ఆధ్యాత్మిక చిహ్నం రూపంలో శరీరంలో ముఖ్యమైన భాగాలపై టాటూ వేయించుకునే పద్ధతి ఉండేది. దీన్ని ధైర్యానికి చిహ్నంగా ఇతరులను ఆకర్షించడానికి వాడేవారు. ప్రాచీనకాలం నాటి ఈజిప్టు సమాధుల్లోని మమ్మీల్లోనూ ఈ టాటూలు కనిపించాయి. ఈ మమ్మీలు క్రీ॥ పూ॥ 2000 నాటిది. ●



● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి

మెత్తని దిండుతో చక్కటి నిద్ర

రోజంతా కష్టపడి పనిచేసి అలసిన వ్యక్తి కంటి నిండా హాయిగా నిద్రపోవాలని కోరుకుంటాడు. మంచి కలలు కంటాడు. మర్నాడు మరింత ఉత్సాహంగా దినచర్య ప్రారంభిస్తాడు. కానీ మీ విషయంలో అలా జరగలేదనుకోండి. సరిగా నిద్ర పట్టక మీరు బాధపడుతుంటే దిండుని ఒక్కసారి పరిశీలించాలి. చక్కటి నిద్ర కోసం ఫ్రీగా 'రిలాక్సేషన్'గా ఉండే దిండునే ఎంచుకోవాలి.

ఎన్నో రకాలు

ట్రెడిషనల్ పిల్లో : నేడు మార్కెట్‌లో రకరకాల దిళ్లు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కాటన్, క్వాయర్ దిళ్లు నేచురల్‌గా ఉంటాయి. చౌకగా లభిస్తాయి. శతాబ్దాలుగా మనం వీటినే ఉపయోగిస్తున్నాం.

కానీ బరువుగా, కొంత ఇబ్బందికరంగా, చికాగ్గా ఉంటాయని నగరాలలో వీటిని అతి తక్కువ మంది వాడుతున్నారు.

ఫోమ్ పిల్లో : వెనుక ఆనుకోవడానికి 'సైడ్ స్లీపర్స్'గా ఇవి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. రబ్బర్ దిళ్లు (లేటెక్స్) బరువుగా ఉంటాయి. ఖరీదు ఎక్కువ. మెడనొప్పి, అప్పర్ సింద్రోమ్‌తో ఇబ్బంది పడేవాళ్లకి ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. రబ్బర్ దిండు తడిస్తే పనికిరాదు.

ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ట్రెండ్ మెమరీ ఫోమ్. వీటిని చాలామంది ఇష్టపడుతుంటారు. ఇవి అందుబాటు ధరలకే లభిస్తాయి. 'హైపో ఎల్జనిక్'గా ఉంటాయి. 'నెక్ సపోర్ట్'కు వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. ఇవి నేచురల్ కాదు. అయితే తక్కువ బరువు ఉండి మెత్తగా ఉంటాయి. ఉతికినా ఇబ్బంది లేదు.

ఫైబర్ పిల్లో : ఇవి అన్నింటి కంటే నునుపుగా, మెత్తగా ఉంటాయి. వీటిలో సాధారణ రకాలు, ఖరీదైనవీ కూడా లభిస్తాయి. 80 శాతం మంది ఫైబర్ దిండ్లు ఇష్టపడతారని వీటి తయారీదారులు చెబుతున్నారు.

ట్రావెలింగ్ పిల్లో : ఇవి ప్రయాణాలలో బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఎయిర్ పిల్లో లగేజీతో తీసుకు వెళ్లడం కూడా తేలిక. ప్రస్తుతం ఇవి రకరకాల ఆకారాలలో లభిస్తున్నాయి.

ఫెదర్ పిల్లో : పక్షి రెక్కలతో చేసే ఫెదర్ పిల్లో మనదేశంలో తయారు కావు. ఇతర ప్రాంతాల నుంచి తెప్పించి అమ్ముతారు. ఇవి చదునుగా ఉంటాయి. ఖరీదు కూడా కొంచెం ఎక్కువే. ఫ్యాషన్‌గా, షో కోసం కూడా కొందరు ఫెదర్ పిల్లో కొంటారు.

ఈ విషయాలు గుర్తుంచుకోండి

దిండు కారణంగా ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండా జాగ్రత్త పడాలి. దిళ్ల కవర్లు తరచూ ఉతకాలి. చాలా రోజులుగా వాడకుండా ఉన్నా, పాత దిళ్లయినా వాడే ముందు దులిపి, ఎండలో వేసి తీస్తే మంచిది. కాటన్ దిళ్లలో నల్లులు, పురుగులు చేరకుండా చూసుకోవాలి. అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 'వాషబుల్ పిల్లో'లు కూడా ఇప్పుడు మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి.

ఎప్పుడు మార్చాలి?

- దిండు పల్చగా మారిపోతే ఎన్నిసార్లు సరిచేసినా ఉపయోగం ఉండదు.
- ముడతలు పడి వంకరగా ఉన్నా, నాలుగు వైపులా సమానంగా లేకపోయినా వాడకపోవడమే బెస్ట్.
- బాగా మాసిపోయి, ఉతికినా వాసన వస్తుంటే బయట పారెయ్యడం మంచిది.
- నిద్రలో మెడ పట్టేసినట్లు అనిపించినా, వీపు నొప్పి, భుజం నొప్పితో బాధపడుతుంటే దిండు తప్పనిసరిగా మార్చాలి.

ఎంపిక మీదే

- మృదువుగా, మెత్తగా, తేలికగా ఉండే దిండు ఎంచుకోవాలి.
- పదే పదే దులిపినా ఆకారం మారకుండా ఉండేవి, నాణ్యమైనవి తీసుకోవాలి.
- నాసిరకం కాకుండా మన్నికైనవి కొనుగోలు చేసుకోవాలి. ఫైబర్ దిండు బయటికి తీయవద్దు.
- ఎత్తు దిండు మెడ, భుజాలకుపైన, వెన్నెముక కింది వరకు సమానంగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- మరీ గట్టిగానూ, బాగా పల్చగా, మెత్తగానూ లేకుండా సరిసమానంగా ఉంటే మంచిది. ●



Exploring the greatness of the smallest

Ankur®



WORLD'S LARGEST SALT REFINERY

..la la la la la .. la la .. la la la ..

Zindagi ka asli 
maza hai  choti  choti
 batoan mein ...
Jaise rasoi  ka maza
he asli namak  se ...







Dr. Salt (Low Sodium)

Awarded with very prestigious
"Bhartiya Udyog Ratan Award"

Ankur Namak Asli Namak



● పంకజం

మీరు ఎంతో అందంగా ఉంటారు. కానీ అవాంఛిత రోమాలు మిమ్మల్ని ఇబ్బందికరంగా మారుస్తాయి. మరి వీటిని ఎలా నివారించాలి? కేవలం కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలు నాజూకైన చర్మాన్ని మీ సొంతం చేసుకోవచ్చు

నాజూకైన చర్మాన్ని మీ సొంతం చేసుకోండి!

మహిళలు సౌందర్యాభిలాషులు. మృదువైన, కోమలమైన చర్మమే వారి అందాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. అయితే అవాంఛిత రోమాల కారణంగా మహిళలు తమలో తాము బాధపడు తుంటారు. ముఖంపై, కాళ్లు, చేతులపైన వచ్చే ఈ అవాంఛిత రోమాలు తొలగించుకోవ డానికి ఇప్పుడు ఎన్నో సాధనాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి.

'హెయిర్ రిమూవర్ క్రీమ్' వాడితే అతి తక్కువ వ్యవధిలోనే చర్మం నాజూగ్గా మారి మెరిసిపోతుంది.

ప్లకింగ్, ట్వీజింగ్

రోమాలు తొలగించేందుకు అన్నిటికంటే ఇది సులువైన పద్ధతి. ట్వీజర్‌తో అవసరంలేని వెంట్రుకలను నెమ్మదిగా తీసేయవచ్చు. కనురెప్పలు, కణతలు, బుగ్గలు, పెదవులపై సున్నితంగా ట్వీజింగ్ చెయ్యవచ్చు. రోమాలు ఒత్తుగా ఉంటే ట్వీజింగ్ పని చేయదు. ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. కోమలమైన చర్మంపై రకరకాల సమస్యలు తలెత్తవచ్చు.

షేవింగ్

సాధారణంగా చాలామంది షేవింగ్ చేసుకుంటుంటారు. షేవింగ్ రేజర్‌లో ఉండే పదునైన బ్లేడ్‌తో చర్మం పైభాగాన వెంట్రుకలు తొలగించవచ్చు. వీటిలో డిస్పోజబుల్ రేజర్, ఎలక్ట్రిక్ రేజర్ లాంటి పరికరాలు ఇప్పుడు అందుబాటులో వచ్చాయి. అయితే ఈ షేవింగ్ ప్రభావం రెండు, మూడు రోజులకు మించి ఉండదు. మళ్లీ వెంట్రుకలు వస్తాయి. వీటితో 'స్కిన్ ఇరిటేషన్', 'కట్స్', 'ఇన్‌గ్రోన్ హెయిర్స్' లాంటి సమస్యలు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది.

వాక్సింగ్

ప్రస్తుతం రెండు రకాలైన వాక్స్ అందుబాటులో ఉంది. 'కోల్డ్ వాక్స్', 'హాట్ వాక్స్' హాట్ వాక్స్‌లో ఉండే షుగర్‌తో అవసరంలేని వెంట్రుకలను, జుట్టును సులభంగా తొలగించ వచ్చు. వాక్సినేషన్ తర్వాత కొద్ది రోజుల వరకు మళ్లీ వెంట్రుకలు రావు. తర్వాత వెంట్రుకలు వచ్చినా సున్నితంగా, మృదువుగా ఉంటాయి.

అయితే ఈ ప్రక్రియలో కొంత నొప్పి భరించవలసి వస్తుంది. వెంట్రుకలు తొలగించిన చోట చిన్న చిన్న మచ్చలు లేదా రంధ్రాలు ఏర్పడతాయి. 'సెన్సెటివ్ స్కిన్' ఉన్నా డయాబెటిస్ పేషెంట్లయితే ఈ ప్రక్రియతో వెంట్రుకలు తొలగించే వీలులేదు.

ఇన్‌ఫెక్షన్ లాంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. వాక్సినేషన్ అయిన వెంటనే ఎండపొడ తగిలితే చర్మం మండుతుంది.

హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీమ్

చర్మం మృదువుగా, కోమలంగా ఉండాలంటే హెయిర్ రిమూవింగ్ క్రీమ్ వాడడం మరో సులభమైన పద్ధతి. చందనం, పన్నీరు, నిమ్మ తదితర సుంగధ ద్రవ్యాల మిశ్రమంతో ఈ క్రీమ్ తయారవుతుంది. ఈ ప్రొడక్ట్‌తోపాటు లభించే బ్రష్‌తో అనవసరపు రోమాలున్న చోట సున్నితంగా ఈ క్రీమ్ అప్లయి చేయాలి. పది నిమిషాల తర్వాత దూదితోగానీ, మెత్తని బట్టతోగానీ తుడిచేస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. తర్వాత గోరువెచ్చని నీటితో కడిగి మెత్తని టవల్‌తో తుడవాలి.

దీంతో కాళ్లు, చేతులపై అవాంఛిత రోమాలను ఈ ప్రక్రియతో తొలగించవచ్చు. స్వల్ప వ్యవధిలోనే ఈ క్రీమ్ చక్కటి ఫలితాన్నిస్తుంది. మృదువైన, ఆరోగ్యవంతమైన చర్మం కోసం దీనిని ఉపయోగిస్తారు. నొప్పి కూడా అంతగా ఉండదు. అతి సులభంగా ఎవరికి వారు స్వయంగా ఈ క్రీమ్ అప్లయి చేయవచ్చు. అయితే మొదటిసారి మాత్రం క్రీమును చేతికి కొద్దిగా రాసుకుని చూసి ఆ తర్వాత వాడితే మంచిది. శరీరతత్వానికి సరిపడకపోతే 'స్కిన్ ఎలర్జీ' రావచ్చు.

ఎలక్ట్రోలైసిస్

వెంట్రుకలు తొలగించడానికి ఇదొక ఆధు నిక పద్ధతి. ఇందులో నీడిల్‌ను 'హెయిర్ ఫాలికల్ అమర్చి ఫాలికల్ రూట్‌లోకి కరెంట్ పంపిస్తారు. ఇది జుట్టు మూలాల వరకు వెళ్లి వెంట్రుకలు ఎక్కువగా పెరగకుండా నిరోధిస్తుంది. ప్రధానంగా ఇది ఖరీదైన ప్రక్రియ. శరీరతత్వానికి తట్టుకోగల్గు తుందో లేదో చూసి ఆ తర్వాతనే ఈ ట్రీట్ మెంట్ తీసుకోవడం ఉత్తమం. ఈ ప్రక్రియలో చిన్న పొరపాటు దొర్లినా 'కరెంట్ షాక్', 'స్కిన్ డ్యామేజ్' లాంటి ప్రమాదాలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

లేజర్ టెక్నిక్

లేజర్ కిరణాలతోనూ అవాంఛిత రోమా లను తొలగించవచ్చు. ఈ కిరణాల వేడిమికి శరీరంలో అవాంఛిత రోమాలు పెరిగేందుకు దోహదపడే 'హెయిర్ సెల్స్'ను నిర్వీర్యమవుతాయి. ఈ టెక్నిక్ వెంట్రుకల పెరుగుదలను నిరోధి స్తుంది. ఈ 'లేజర్ ట్రీట్‌మెంట్' తీసుకునే సమ యంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అప్రమత్తం గానూ ఉండాలి. ఈ ప్రక్రియలో ఏమాత్రం అజాగ్రత్త వహించినా, సరిగా చెయ్యక పోయినా శరీరానికి నష్టం జరుగుతుంది. చర్మం నల్ల బడడంతోపాటు 'ఇన్‌ఫెక్షన్' ఏర్పడవచ్చు. ●



● మైత్రి

జుట్టుకి రంగు వేసుకున్నారా? అయితే ఇవి గమనించండి!

'జు స్తుతం హెయిర్ డైయింగ్ ఒక కొత్త ఫ్యాషన్. యువకులు ఎక్కువ ఇష్టపడి వేయించుకుంటున్నారు. అయితే రంగు వేసుకున్న తర్వాత వీరు జుట్టు మునుపటిలా మెత్తగా, మృదువుగా లేదని బాధ పడడం సర్వసాధారణమైపోయింది. కొత్త పెళ్లి కూతురు మోహిని పెళ్లికదాని జుట్టుకి రంగు వేయించుకుంది. అంతకు ముందు కూడా ఆమె రంగు వేయించుకుంది. అయితే కలరింగ్ తర్వాత వెంట్రుకలు తెల్లగా మారిపోయాయని ఆమె బాధ పడుతోంది. రంగు వేసేటప్పుడు వాడే కెమికల్స్‌తో జుట్టు రాలిపోవడం, తెల్లగా మారిపోవడం, వెంట్రుకలు ఊడిపోవడం మొదలైందని ఆమె బాధ. పలువురు సౌందర్య నిపుణులు కూడా ఇదే అభిప్రాయం వెలిబుచ్చుతున్నారు. కొన్ని ముఖ్య మైన సూచనలు పాటిస్తే జుట్టు పాడవకుండా చూసుకోవచ్చని వీరు చెబుతున్నారు.

రంగు వేసుకునే ముందు...

- రంగు వేసుకునే ముందు జుట్టు ట్రిమ్ చేయించుకోవాలి. దీంతో జుట్టు వత్తుగా తయారవుతుంది. కలరింగ్ తర్వాత జుట్టు మరింత అందంగా కనిపిస్తుంది.
- జుట్టు స్ట్రెయిట్‌నింగ్ చేయించుకోవాలంటే రంగు వేసుకోవడానికి దాదాపు మూడు వారాల ముందే చేయించుకోవాలి. కలరింగ్ సమయంలో జుట్టుపై ఎక్కువ కెమికల్స్ ప్రభావం లేకుండా చూసుకోవాలి.
- రంగు వేసుకోవడానికి ముందు డీప్ కండిషనింగ్ చేసుకోవాలి. దాంతో జుట్టు ఒత్తుగానూ, దృఢంగానూ ఉంటుంది. రంగు వేసుకునేటప్పుడు జుట్టుపై ఎక్కువ రసాయనాల ప్రభావం పడకుండా నిరోధిస్తుంది. దీని కోసం గుడ్డుతో తయారైన హెయిర్ ప్యాక్ వాడితే మంచిది.
- రంగు వేసుకోవడానికి దాదాపు ఐదారు నెలల ముందే జుట్టుకి గోరింటాకు పెట్టుకోకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గోరింటాకు పెట్టుకున్న జుట్టుపై కలర్ సరిగా అమరదు.
- తలపై మచ్చలు, గీసుకుపోయిన గంట్లు ఉన్నా, చిన్నపాటి గాయాలేవైనా ఉన్నా అవి నయమైన తర్వాతే జుట్టుకి రంగు వేయించుకోవాలి.

రంగు వేసుకున్న తర్వాత...

- జుట్టుకి రంగు వేయించుకున్న తర్వాత ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హార్డ్ షాంపూ ఉపయోగించకూడదు. అలా చేస్తే జుట్టులో సహజసిద్ధమైన చెమ్మ ఆరిపోయి జుట్టు రాలిపోతుంది, ఊడిపోతుంది. సాధారణంగా చుండ్రు రాకుండా ఉపయోగించే షాంపూలలో మృదుత్వం ఉండదు. హెయిర్ డైయింగ్, కలరింగ్ తర్వాత ఉపయోగించే షాంపూలు మార్కెట్‌లో లభ్యమవుతున్నాయి. వాటిని ఉపయోగిస్తే మంచిది. నాణ్యమైన కండిషనర్స్ వాడాలి.
- వారంలో రెండుసార్లు తలకి నూనె పెట్టుకుని శుభ్రంగా తలస్నానం చెయ్యాలి.
- జుట్టును సహజసిద్ధంగా ఆరనివ్వాలి. డ్రయర్ లాంటివి ఉపయోగించరాదు.
- జుట్టు ఆరకుండా తడిగా ఉన్నప్పుడు తల దువ్వుకోరాదు. తడి జుట్టు చిక్కుపడితే దువ్వెనతో నెమ్మదిగా చిక్కు తీసుకోవచ్చు.
- ఉప్పు నీటితో తలస్నానం చేయకూడదు.
- జుట్టుకి రంగు వేసుకున్న కొన్ని వారాల వరకు స్విమ్మింగ్ జోలికి వెళకూడదు. రంగు వేసుకున్న జుట్టుకి క్లోరిన్ హాని చేస్తుంది. కాబట్టి తలకు టోపీ పెట్టుకుని స్విమ్మింగ్‌కి వెళ్లడం మంచిది.

యుక్త వయసులో ఒకసారి జుట్టుకి రంగు వేసుకోవడం మొదలుపెడితే నాలుగైదు నెలలకో సారి మళ్లీ కలరింగ్ చేయించుకోవడం అవసరం. తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే హెయిర్ కలర్‌తో ఇతర సమస్యలు తలెత్తకుండా చూసుకో వచ్చు. జుట్టు రాలకుండా, రంగు మారకుండా ఉండడానికి హెయిర్ సిరమ్స్, హెయిర్ బామ్, హెయిర్ స్పా (మసాజ్, డీప్ కండిషనింగ్‌తో జుట్టుని సాఫ్ట్‌గా చేసేవి) లాంటివి అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వీటిని సరిగ్గా ఉపయోగిస్తే మీ 'ట్రెండీ హెయిర్' కలర్ మిమ్మల్ని మరింత నాజూగ్గా, హుందాగా కనిపించేలా చేస్తుంది. ●

VASU
WELLNESS

మీ హెయిర్ బ్రష్‌లో ఎప్పుడూ వెంట్రుకలు ఇరుక్కుపోకుండా ఉంటుందా? ఇరుక్కోకపోతే, ఇక మరింతగా చదవండి.

ట్రిచ్‌అప్ హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్ హెయిర్ ఆయిల్ మరియు షాంపూ

TRICHUP®
HERBAL HAIR CARE



ట్రిచ్‌అప్, అనేక సంవత్సరాల పాటు విస్తృతంగా పరిశోధన చేసిన అనంతరం అభివృద్ధి చేయబడిన ఆయుర్వేద మూలికల సమ్మేళనం అయిన పవర్‌వేదాతో ఇప్పుడు సమృద్ధమై వస్తోంది. మీ జుట్టు యొక్క సహజమైన సౌందర్యాన్ని పునరుద్ధరించేందుకు ట్రిచ్‌అప్ దాని సంపూర్ణ కేశ సంరక్షణ శ్రేణిని అందిస్తోంది.

ట్రిచ్‌అప్- హెర్బల్ హెయిర్ కేర్‌లో అత్యంత విశ్వసనీయమైన బ్రాండ్

ట్రిచ్‌అప్
హెయిర్ ఫాల్ కంట్రోల్
ఆయిల్ అండ్ షాంపూ

- ప్రకృతిలోని అత్యుత్తమ మూలికల నుంచి విస్తృతంగా పరిశోధించబడిన ఫార్ములా.
- జుట్టు లోని పట్టులాంటి గుణాలను పరిరక్షిస్తుంది.
- అత్యుత్తమ ఎదుగుదలతో జుట్టు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మినరల్స్‌ని మరియు తేమను సమతౌల్యం చేస్తుంది.

ప్రయోజనాలు

- నష్టం కలిగించే సూర్య కిరణాలు మరియు కాలుష్యం నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది.
- రక్త ప్రసరణను పెంపొందిస్తుంది, పాడైపోయిన జుట్టుకు మరమ్మతులు చేస్తుంది మరియు జుట్టు సాఫ్ట్‌ని పరిరక్షిస్తుంది.



ట్రిచ్‌అప్ హెర్బల్ హెయిర్ సీరమ్, కండిషనర్ మరియు హెన్నా కూడా లభ్యం

Tiger

Product Information : 09227788524 • **Trade** : 09227788502
Email : haircare@trichup.com • **Web :** www.trichup.com



క్యాలరీలు తక్కువ అయినా రుచి మాత్రం తగ్గదు

స్వీట్ కార్న్ పాయసం

కావలసిన వస్తువులు : స్వీట్ కార్న్ గింజలు - 100 గ్రాములు. దొడ్డు బియ్యం - 50 గ్రాములు, పాలు - 2 లీటర్లు, తరిగిన పిస్తా - 50 గ్రాములు, కుంకుమ పువ్వు రేకులు - 10, 12, ఆకుపచ్చ చెర్రీ - 1 పెద్ద చెమ్చా, లోక్యాలరీ స్వీట్నర్ పౌడర్ - 20 గ్రాములు.

తయారు చేసే పద్ధతి : కుంకుమ పువ్వు రేకులను 3, 4 చెమ్చాల నీళ్లల్లో నానబెట్టాలి. స్వీట్‌కార్న్, బియ్యాన్ని వేర్వేరుగా పలుకులుగా మిక్సీలో పొడి చేసుకోవాలి. వీటిని పాలల్లో వేసి ఉడికించాలి. చిక్కబడిన తర్వాత స్టవ్ మీద నుండి దింపుకుని చల్లారనివ్వాలి. లోక్యాలరీ స్వీట్నర్ పౌడర్ అందులో వేసి కలిపి బౌల్స్‌లోకి తీసుకుని ఒక్కొక్క దానిలో పైనుండి నానబెట్టిన కుంకుమ పువ్వు 4 చుక్కలను వెయ్యాలి. తరిగిన పిస్తాను చల్లాలి. ఆకుపచ్చ చెర్రీతో అలంకరించి సర్వ్ చెయ్యాలి. ఇష్టం ఉంటే ఫ్రిజ్‌లో చల్లారబెట్టుకుని కూడా వాడవచ్చు.



క్యారెట్ రింగ్స్ డిలైట్

కావలసిన వస్తువులు : గుండ్రంగా తరిగిన క్యారెట్ - 200 గ్రాములు, పాలు - 1 లీటర్, బియ్యం - 50 గ్రాములు, లో క్యాలరీ స్వీట్నర్ పౌడర్ - 2 చెమ్చాలు, తరిగిన బాదం, ఖర్జూరం, కిస్మిస్, ఎరుపు, ఆకుపచ్చ చెర్రీ ముక్కలు కొన్ని.

తయారు చేసే పద్ధతి : పాలల్లో తరిగిన క్యారెట్ ముక్కలు, కడిగిన బియ్యం వేసి ఉడికించాలి. మధ్య మధ్యలో దానిని కలుపుతూ ఉండాలి. పాలు మరిగి పావువంతుకు వచ్చిన తర్వాత అందులో డ్రై ఫ్రూట్స్ స్వీట్నర్ పౌడర్ వేసి కలపాలి. చల్లారిన తర్వాత బాదం, చెర్రీ కిస్మిస్‌లతో అలంకరించి సర్వ్ చెయ్యాలి.



ఆల్మండ్ స్వీటీ

కావలసిన వస్తువులు : మెత్తగా నూరుకున్న బాదం గుజ్జు - 1/2 కప్పు, బాదం పొడి - 1 పెద్ద చెమ్చా, బియ్యం - 1 పెద్ద చెమ్చా, పాలు - ఒకటిన్నర లీటర్, లో క్యాలరీ స్వీట్నర్ - 1 పెద్ద చెమ్చా, మొగలి ఎసెన్స్ - కొన్ని చుక్కలు.

తయారు చేసే పద్ధతి : పాలను మరిగించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బియ్యాన్ని మిక్సీలో కొంచెం బరకగా గ్రైండ్ చేసుకుని మరుగుతున్న పాలల్లో వేసి ఉడికించాలి. బాదం పేస్టును కూడా అందులో వేసి కలుపుకోవాలి. అది మూడవంతుకు తగ్గే వరకు ఉడకనిచ్చి అందులో లోక్యాలరీ స్వీట్నర్ పౌడర్‌ను, మొగలి ఎసెన్స్‌ను వేసి కలపాలి. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి కొంచెం చల్లబడిన తర్వాత బౌల్స్‌లోకి తీసుకుని పైనుండి బాదం పొడి చల్లి బద్దలుగా విరగొట్టిన బాదం పప్పుతో అలంకరించి వడ్డించాలి. ●

సౌందర్య
సమస్యలు



నేను డిష్ వాషర్‌ను వాడుతున్నప్పుడు నా చేతులు వికారంగా తయారవుతున్నాయి. చేతులు, పాదాల చర్మం పొడిబారిపోతోంది. ఇలా పొడిబారకుండా ఉండాలంటే ఏం చెయ్యాలి?

గృహిణులు ఇంట్లో పనులు చేయడంతోపాటు తమ విషయంలోనూ శ్రద్ధ తీసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

బట్టలను ఉతికేటప్పుడు ఉపయోగించే డిటర్జెంటులు, డిష్ వాష్‌లు మన చేతులపై చాలా ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. వీటిలో చర్మం పొడిబారేలా చేసే బ్లీచ్ ఉంటుంది.

మొదట్లోనే చేతులు, కాళ్ళ సంరక్షణ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోకపోతే ఎగ్జిమా వచ్చే ప్రమాదం ఉంటుంది. చేతులు, పాదాల రక్షణకుగాను హ్యాండ్‌కేర్ క్రీం, ఫుట్ క్రీం లాంటివి వాడవచ్చు.

మ్యాజిక్ కంపెనీ వారి బ్రైడల్ హ్యాండ్ క్రీంను ప్రతిరోజూ రాత్రి చేతులకు, కాళ్లకు రాసుకోండి. ఇది చర్మాన్ని మృదువుగా ఉంచుతుంది. ఇంట్లో లభించే మీగడ, గ్లిజరిన్‌లను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

●

నా వయసు 25 సంవత్సరాలు. నేను నా రంగు విషయంలో ఎంతో శ్రద్ధ తీసుకుంటాను. వారానికి ఒకసారి ఫేస్ స్క్రబ్బింగ్ చేసుకుంటాను. ఇది సరిపోతుందా? లేక ఫేస్ స్క్రబ్బింగ్‌తోపాటు బాడీ స్క్రబ్బింగ్ కూడా చేసుకోవాలా?

దుమ్ము, ధూళి మన ముఖాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో శరీర చర్మాన్ని కూడా అంతే ప్రభావితం చేస్తుంది. మీరు మీ ముఖంతోపాటు శరీరం కూడా మెరిసేలా ఉంచుకోవాలనుకుంటే 8 నుండి 10 రోజులకు ఒకసారి శరీరం అంతా కూడా స్క్రబ్బింగ్ చేసుకోవడం అవసరం.

అలా చేస్తే మృత చర్మం తొలగిపోతుంది. చర్మంలో మెరుపు వస్తుంది.

●

నేను 18 సంవత్సరాల యువతిని. నా ముఖంపై చాలా పింపుల్స్ వచ్చాయి. నేను అన్ని రకాల చికిత్సలు చేయించు కున్నాను. అయినా ప్రయోజనం లేదు. నేను నా ఆహారంలో కూడా ఏవైనా మార్పులు చేసుకోవడం అవసరమా?

ముఖం మీద బాగా పింపుల్స్ వస్తున్నాయంటే దానికి కారణం ఎక్కువగా తయారయ్యే సీబమ్ కావచ్చు. పింపుల్స్‌కి మరో కారణం చర్మంలో స్వేదరంధ్రాలు మూసుకుపోవడం. మీరు ఆహారంలో మార్పు చేసినంత మాత్రాన మొటిమలు రావడం మానవు. కాబట్టి రక్తాన్ని శుద్ధి చేసేందుకు మీరు బ్లడ్ ప్యూరిఫయర్‌ను ఉపయోగించాలి. మీ ఆహారంలో సలాడ్లు, ఆకుకూరలను చేర్చుకోవాలి. ప్రతి రోజూ 8 నుండి 10 గ్లాసుల నీటిని తప్పనిసరిగా తాగాలి.

●

నా వయసు 30 సంవత్సరాలు. నా జుట్టు చాలా పొడిగా ఉంటుంది. నేను తల దువ్వుకునేటప్పుడు చాలా వెంట్రుకలు తెగి రాలిపోతుంటాయి. నేను ఏం చెయ్యాలి?

మంచి రకం షాంపూను వాడితే కురులలో మెరుపు కూడా వస్తుంది. వారానికి 1, 2 సార్లయినా షాంపూతో తల స్నానం చెయ్యాలి. షాంపూ చేసుకున్న తర్వాత కురులను పరిశుభ్రమైన నీటితో బాగా కడగాలి. ఆ తర్వాత కురులకు కండీషనర్‌ను ఉపయోగించాలి. కండీషనర్‌ను, షాంపూను తరచు మార్చకూడదు. ●



జ్యూసులు తాగుతున్నారా? అయితే జాగ్రత్త!

తాజాపళ్ళు, కూరగాయల రసాలను ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా సేవించడం వల్ల ఆరోగ్యానికి చాలా లాభం కలుగుతుంది. ఈ కింది సలహాలను, సూచనలను గమనించండి

జాపళ్ళు, కూరగాయల రసాల్లో, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఎంజైమ్‌లు, సహజ చక్కెర ఉంటాయి. వీటిని ఒక క్రమ పద్ధతిలో సేవిస్తేనే ఆరోగ్యానికి చాలా లాభం కలుగుతుంది. తాజా పళ్లల్లో లభించే పోషక తత్వాలు రోగాలను తగ్గించడమే కాదు. శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ బాగా పనిచేసేలా చేస్తాయి

ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక గ్లాసు పళ్ళ రసం తీసుకుంటే అది ఆ రోజు మొత్తానికి అవసరమయ్యే న్యూట్రిషన్స్ (పోషకతత్వాలు) అందిస్తుంది. పళ్ళ రసం పిల్లలకు, గర్భవతులకు రోగులకు చాలా లాభాన్ని కలుగచేస్తుంది. ఇటీవల హార్వర్డ్ యూనివర్శిటీలో జరిగిన ఒక పరిశోధనలో పళ్ల రసాలు, పచ్చని కూరగాయల రసాలు శరీరంలో 'ఇంటర్ ఫెరాన్', 'యాంటీ బాడీస్' స్థాయిని పెంచుతాయని తేలింది. దీంతో రోగనిరోధక శక్తి సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. జ్యూస్‌లో ఉండే నేచురల్ షుగర్ గుండె సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుందని తెలిసింది.

'క్షార గుణాలు ఉన్న పళ్ళు, ఆకుకూరల జ్యూస్ తాగితే శరీరంలోని యూరిక్ యాసిడ్ ఇతర హానికారక తత్వాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి. దాంతో శరీరంలో ఉత్పన్నమయ్యే బ్యాక్టీరియాల ప్రమాదం తప్పిపోతుంది' అని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు.

రసాల రకాలు

- తియ్యని పళ్ళ రసం : మామిడి, ద్రాక్ష, ఎర్ర ద్రాక్ష మొదలైనవి.
- ఆమ్లం తక్కువగా ఉండే పళ్ళ రసాలు : యాపిల్, ద్రాక్ష, నాశ్పాతి, బొప్పాయి మొదలైనవి.
- ఆమ్లం తక్కువగా ఉండే పళ్ల రసాలు సంత్రా, నిమ్మ, స్ట్రాబెర్రీ, అనాస మొదలైనవి.
- ఆకుకూరలు : క్యాబేజీ, కొత్తిమీర, పాలకూర మొదలైనవి.
- ఆకు పచ్చ కాయగూర రసాలు : టమాటా, దోస మొదలైనవి.
- కూరగాయల రసాలు : క్యారెట్, ముల్లంగి, బంగాళాదుంప, ఉల్లిపాయ, చిలగడదుంప, గోబీ మొదలైనవి.

వేటిని మిక్స్ చెయ్యాలి? వేటిని చెయ్యకూడదు?

- పళ్ళు, కూరగాయల రసాలను కాక్‌టైల్ చెయ్యకూడదు. పళ్ళు, కూరగాయల ప్రభావాలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి.
- తియ్యని పళ్లతో తక్కువ ఆమ్లగుణాలు కలిగిన పళ్లను కలిపి తయారుచేయవచ్చు.
- ఆమ్ల గుణాలు కలిగిన పళ్ళ, కూరగాయల రసాలను కలపకూడదు.
- కూరగాయల, పళ్ళ రసాలను ఆకుకూరల రసాలతో కలపవచ్చు.
- దుంపల రసాలను, కూరగాయల రసాలతో కలపవచ్చు.

నీటి పరిమాణం

ఏదైనా జ్యూస్‌ను తాగడానికి ముందు కొద్ది పరిమాణంలో ఉపయోగిస్తూ అది మీ శరీరా నికి సరిపడుతుందో లేదో చూడాలి. ముందుగా 100 మి.లీ. జ్యూస్‌ను క్రమం తప్పకుండా తాగాలి. ఆ తర్వాత ప్రతి రోజూ 50 ఎమ్.ఎల్. చొప్పున పెంచుకుంటూ పోవాలి. అలా రెండు గ్లాసులు అంటే 400 ఎమ్.ఎల్. వరకు జ్యూస్ తీసుకుంటూ ఉండాలి. జ్యూస్ ఒక రోజులో మూడు సార్ల కంటే ఎక్కువ తీసుకోకూడదు.

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

- పళ్ళు, కూరగాయలు కలిపి తయారుచేసిన కాక్‌టైల్ జ్యూస్ తాగితే కడుపులో గ్యాస్ సమస్య ఏర్పడుతుంది.
- ఎప్పుడూ తాజా రసం తాగాలి. ముందే తయారుచేసి ఉన్న రసాన్ని తాగకూడదు.
- ఒక గంట క్రితం తీసిన జ్యూస్‌ను తాగకూడదు. అది ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.
- జ్యూస్ తియ్యడానికి కూడా ఎల్లప్పుడూ తాజాపళ్ళు, కూరగాయలనే వాడాలి.
- బీట్‌రూట్, క్యాబేజీలో నీళ్లు కలిపి రసం తియ్యకూడదు. దాంతో నీళ్ళ విరోచనాలు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది.
- జ్యూస్ మరీ ఎక్కువ తియ్యగా ఉంటే డయాబిటీస్, హైపోగ్లైసికియా, హైబ్లడ్ ప్రెషర్ లాంటివి రావచ్చు. కీళ్ళనొప్పులు ఉన్న వాళ్ళు జ్యూస్‌లో సగం వంతు నీళ్ళు కలుపుకుని తాగాలి.
- ఎంత అవసరమో అంతే జ్యూస్ తియ్యాలి. ఎక్కువ జ్యూస్ తీసి ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకూడదు.
- పళ్ళు, కూరగాయలను జ్యూస్ తీసేముందు నీళ్ళతో బాగా కడగాలి.

ఇవి గుర్తుంచుకోండి

- పళ్ళు, కూరగాయలు భోజనానికి ప్రత్యామ్నాయం కావు. కాబట్టి జ్యూస్ మాత్రమే తాగి ఉండకండి. అలాగే జ్యూస్‌ను ఎక్కువ కూడా తాగకండి. అలా చేస్తే లాభం కంటే నష్టమే ఎక్కువ కలుగుతుంది.
- పొంతన కుదరని పళ్ళు, కూరగాయ జ్యూసులను ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తీసుకో వద్దు. అది మీ జీర్ణ వ్యవస్థను దెబ్బ తీస్తుంది. పొట్టలో గ్యాస్, వాంతులు, విరో చనాలు లాంటివి ఏర్పడవచ్చు. ●

ఏడురంగుల ఇంద్రచాపం





పగలే వెన్నెల
రంగుల ఆకాశం
పిల్లగాలుల సవ్వడి
పక్షుల కిలకిలా రావాలు
తోడుగా గోరింట అందాలు!
నీ అందం నన్ను కట్టిపడేయకుండా ఉంటుందా?

ఆధునిక మహిళల్లో పెరుగుతున్న ఒత్తిడి

● సౌమిత్రి

గృహిణి కావచ్చు లేదా పనిచేసే ఉద్యోగి కావచ్చు. మారుతున్న జీవనశైలి కారణంగా వారిలో ఒత్తిడి పెరగడం ఆందోళనకర విషయంగా భావించాలి

కాలంతోపాటు పోటీ పడాలన్న తపన నేటి ఆధునిక మహిళల్లో అందరికన్నా ముందుగా దూసుకుపోవాలన్న ఆలోచనలను రేకెత్తిస్తోంది. వారి కోరికలు పెరిగిపోయాయి. ఒకేసారి అన్నింటినీ పొందాలనే కోరిక మహిళల పని తీరునే మార్చివేసింది. దాంతో వారిలో ఒత్తిడి పెరగడం ఒక సాధారణ అంశంగా మారింది. ఇలాంటి మహిళలు ఎటువంటి పరిస్థితులనైనా తమకు అనుకూలంగా మార్చుకుంటారు. తమ కుటుంబంలో ఏదైనా లోటు కనిపిస్తే ఆ బాధ్యతను కూడా పూర్తిగా తమపైనే వేసుకుంటుంటారు.

సుప్రసిద్ధ శాస్త్రీయ సంగీత గాయకురాలు ఒకరు మాట్లాడుతూ 'మహిళల్లో ఒత్తిడి పెరగడం, కొంత వరకు వారు పెంచుకుంటున్నదే! వారు ఎప్పుడూ ఇంటా బయటా పని చేయడానికి సంసిద్ధంగా ఉండడమే' అని అభిప్రాయపడ్డారు.

మల్టీనేషనల్ కంపెనీలో పని చేస్తున్న రూప కూడా ఇలాంటి మహిళే. ఇంటికి వచ్చిన వెంటనే చెల్లాచెదురుగా ఉన్న వస్తువులను సర్ది, పిల్లల చదువుపై, ఇతర కుటుంబ సభ్యులపై దృష్టి కేంద్రీకరించాలని అనుకుంటుంది. ఇలా మహిళలు తమ కెరీర్‌లో ముందుకు సాగుతున్నప్పటికీ, సామాజిక బాధ్యతలను నిర్వహించడం కూడా ఆమెపైనే పడుతుంది. ఒకేసారి ఎన్నో పనులను చేయవలసి వచ్చినప్పుడు ఆమెకు కోపం, చిరాకు వస్తుంది. అది క్రమంగా ఒత్తిడిగా మారుతుంది.

అన్నింటికీ జవాబుదారీతనం

గృహిణులు, పని చేస్తున్న మహిళల్లో ఒత్తిడి ఇప్పుడు బాగా పెరుగుతోందని మానసిక వైద్యులు డా ॥ స్మిత చెబుతున్నారు. గృహిణులు ఇంటిలోనే ఉంటున్నప్పటికీ చుట్టుపక్కల కుటుంబాలతోపాటు, కుటుంబంలోని అందరి దృష్టి వీరిపైనే ఉంటుంది. పిల్లల ఆలనాపాలనా సరిగ్గా జరుగుతోందా లేదా చూసుకోవాలి. వారి చదువు, ఆటపాటలు అన్నింటికీ వారే బాధ్యత వహించాలి. ఎక్కడైనా లోపం జరిగితే అందరూ ఆమెనే అడుగుతారు.

రాగిణి ఇలాంటి పరిస్థితే ఎదుర్కొంటున్నది. 'మా అబ్బాయి 10వ తరగతిలో ఉన్నప్పుడు అందరి దృష్టి మా అబ్బాయి మీద కంటే నా మీదే ఉండేది. వాడు పరీక్షలు ఎలా వ్రాస్తాడా? అని నాకు కంగారుగా ఉండేది. నేను ఇంట్లో ఉంటున్నందున వాడిపై దృష్టి పెట్టలేదని అందరూ నన్నే నిందిస్తారు. ఇటువంటి ఇబ్బందిని నేను ఎవరితోనూ చెప్పుకోలేను కూడా' అని వాపోయింది.

రెండు రకాల జీవితం

మహిళలు ఎప్పుడూ రెండు రకాల జీవితం గడపవలసి ఉంటుంది. మొదటిది వారి ఉద్యోగ జీవితం, రెండవది వారి కుటుంబ జీవితం. డా॥ స్మిత ఈ విషయాన్ని వివరిస్తూ 'పని చేస్తున్న మహిళలు తమలోని ఒత్తిడిని కొంతమేరకు తమ భాగస్వామికి లేదా తమతో కలిసి పని చేస్తున్నవారికి చెప్పి తగ్గించుకోవచ్చు. దీంతో కొంత భారం తగ్గుతుంది. కుటుంబంలో ఉన్న వారి ఆశలు, కోరికలు కూడా దీంతో కొంత వరకు తగ్గుతాయి'అని చెప్పారు.

సాధారణంగా ప్రతి కుటుంబంలోనూ



ఇప్పుడు భార్యా, భర్తలిద్దరూ కెరీర్‌కే ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. ఇద్దరూ సంపాదిస్తేనే కుటుంబం అభివృద్ధి చెందుతుంది. అప్పుడు కుటుంబం మొత్తం హాయిగా జీవించగలుగుతుంది. అయితే ఇలా కొంతమంది పురుషులు మాత్రమే ఆలోచిస్తారు.

కుటుంబాలు విడిపోవడం

'ఒక మహిళ ఒత్తిడికి లోనై మూడుసార్లు ఆత్మహత్యకు పాల్పడింది. ఆమెను మానసిక వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకు వెళ్లినప్పుడు సాధారణ స్థితికి తీసుకురావడం చాలా కష్టమైంది. ఏ విషయాన్నీ ఆమె అర్థం చేసుకునే స్థితిలో లేదు. ఆమె తను మరణించడమే పరిష్కారం అనుకుంటోంది. ఇలాంటి మానసిక ఒత్తిడిలో ఉన్నప్పుడు పురుషులైనా, స్త్రీలైనా మంచి, చెడులను గుర్తించ లేరు' అని డా॥ స్మిత చెబుతున్నారు.

ఉమ్మడి కుటుంబాలు కనుమరుగవడం కూడా దీనికి కారణమవుతోంది. కుటుంబాలు కలిసి ఉంటున్నప్పుడు పిల్లలు ఎప్పుడు పెరిగి పెద్దవారవుతున్నారో తెలిసేదే కాదు. ప్రస్తుత కాలంలో ప్రతి ఒక్కరూ విడిగానే ఉంటున్నారు. భార్యా, భర్తలు, పిల్లలందరూ ఇదే కోరుకుంటున్నారు. ఫలితంగా ఏ పనిలోనూ సహాయం చేసేవారు ఉండడం లేదు.

స్వేచ్ఛను సరిగ్గా అర్థం చేసుకోలేకపోవడం

స్త్రీ పురుషులు జీవన యాత్రలో రెండు చక్రాల లాంటివాళ్లు. రెండూ సరిగ్గా నడుస్తున్నంత కాలం ఏ ఇబ్బందీ ఉండదు.

ఫ్యామిలీ కౌన్సిలర్ అనిల్ మాట్లాడుతూ 'కొన్ని పనులను స్త్రీ మాత్రమే చేయగల్గుతుంది. ఉదాహరణకు మాతృత్వం, పిల్లల పోషణ మొదలైనవి. అయితే నేటి ఆధునిక మహిళలు స్వేచ్ఛను తప్పుగా అర్థం చేసుకుని, ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు' అని చెప్పారు.

కొంతమందికి ఆదాయం, కెరీర్ అవసరం లేకపోయినప్పటికీ వారిలో ఉన్న కోరికల కారణంగా పని చేస్తుంటారు. దీంతో కుటుంబంపై వారు తగిన శ్రద్ధ చూపలేకపోతారు.

కొంతమంది కెరీర్ విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉంటారు. పిల్లలు కూడా వద్దనుకుంటారు. ఒకవేళ పిల్లలు పుట్టినట్లయితే వాళ్లు ఇబ్బందిపడతారు. ఇలాంటి సమయాల్లో ఒత్తిడి పెరగడం సహజం. కాబట్టి స్త్రీ అత్యవసరం అయితే తప్ప బయటకు వెళ్లవద్దని డా॥ స్మిత చెప్పారు.

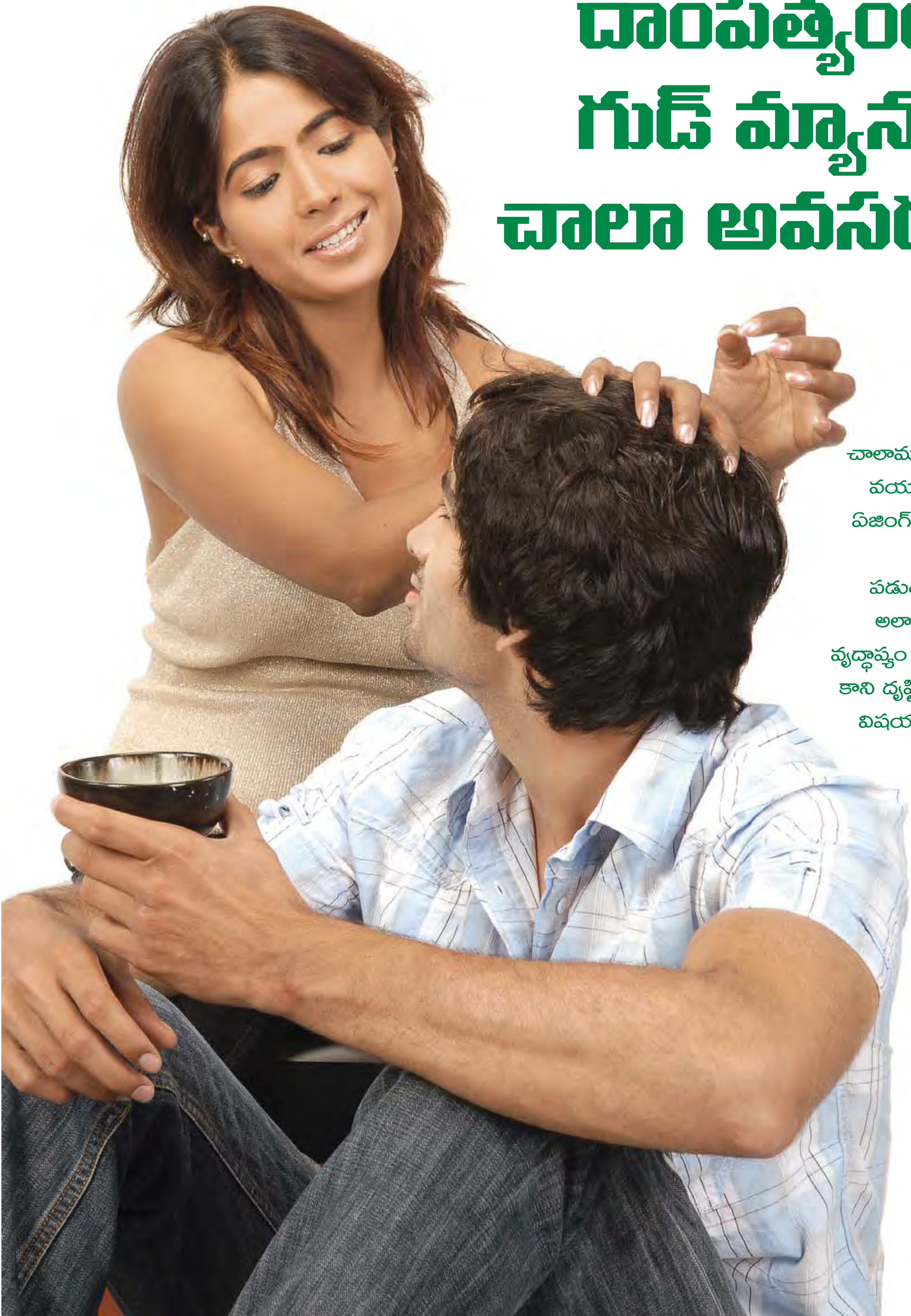
భార్య తన పని గురించి భర్తతో మాట్లాడి అతనికి ప్రతి విషయాన్నీ తెలియజేయాలి. కుటుంబ సంబంధమైన అన్ని విషయాలను స్త్రీ ఆలోచించాల్సి ఉంటుంది. స్త్రీ జీవితం ఒడిదుడుకులతో నిండి ఉంటుంది. దీనిలో అన్ని రకాల పాత్రలను స్త్రీ పోషించవలసి ఉంటుంది.

ఇలా చేస్తున్నప్పుడు ఆమెకు ఎప్పుడు ఒత్తిడి కలిగిందో కూడా తెలియదు. మారుతున్న కాలంలో అభివృద్ధి చెందుతున్న సమాజంలో ముందుకు సాగుతున్నా ఆమె ఎక్కడ వరకు చేరుకుందో ఆమెకు తెలియదు.

ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో వెనక్కు తగ్గడం అసంభవం. దీంతో ఉత్పన్నమయ్యే అన్ని సవాళ్లను ఆమె ఎదుర్కోవడంతో ఒత్తిడి ఆమె జీవితంలో ఒక భాగమైపోయింది. అయితే ఆమె ఈ విషయాన్ని ప్రతి సందర్భంలోనూ అర్థం చేసుకుంటుంటే దానికి సమాధానం ఆమెకు తప్పకుండా దొరుకుతుంది. ఎంతో సంతోషంగానూ ఉండగల్గుతుంది. ●

● గీత

దాంపత్యంలో గుడ్ మ్యానర్స్ చాలా అవసరం



చాలామంది స్త్రీలు వయసు పైబడి ఏజింగ్ సిండ్రోమ్ బారిన పడుతుంటారు. అలాంటి వారు వృద్ధాప్యం శరీరానికే కాని దృష్టికి కాదన్న విషయం గ్రహిస్తే మంచిది

మీడియా ప్రచారం కారణంగా సౌందర్య ప్రపంచంలో విప్లవం ఒక వెల్లువలా వచ్చింది. 6 సంవత్సరాల బాలిక మొదలు 60 సంవత్సరాల మహిళ వరకు అందరూ ఈ ప్రపంచం ముందు మరింత అందంగా కనిపించేందుకు తమ సాయశక్తులా కృషి చేస్తున్నారు. తమని తాము చక్కగా అలంకరించుకుని అందంగా కనిపించే విద్యలో నిష్ణాతులైన మహిళలు అలవోకగా అందరి దృష్టిని తమ వైపు ఆకర్షిస్తుంటారు.

స్త్రీలు అలంకరించుకోవడానికి ఉపయోగపడే కాస్మటిక్స్, జ్యూయలరీ, కాస్ట్యూమ్స్, యాక్సెసరీస్ ఎన్నో మార్కెట్‌లో లభిస్తున్నాయి. కాని తమను తాము నిత్య నూతనంగా నిలుపుకోవడానికి ఉపయోగపడే వీటన్నిటికీ మించిన గొప్ప హిట్ ఫార్ములా ఒకటి ఉంది. అది మిమ్మల్ని జీవితాంతం ఆకర్షణీయంగా ఉంచుతుంది. అందులో ఉన్న మరో సుగుణం అది మీ బడ్జెట్‌కు భారంగా కూడా మారదు.

అవును. ఇది ముమ్మాటికీ నిజం. అదే గుడ్ మ్యానర్స్, మీ వ్యవహార తీరు. ఇవి ఎంత గొప్ప అలంకరణంటే అది ఒక సాధారణ మహిళను సైతం అసాధారణ మహిళగా మార్చివేస్తుంది.

గుడ్ రిలేషన్‌షిప్

తీరైన వ్యవహారశైలి, సభ్యత ఎలాంటి వ్యక్తి వ్యక్తిత్వానికైనా శోభను తెచ్చి పెడుతుంది. భార్య తన భర్త మనసులో స్థానం పొందడంలో అతని హృదయ సామ్రాజ్యాన్ని ఏల గలగడంలో తీరైన వ్యవహార శైలి, హుందాతనం ప్రధానపాత్రను పోషిస్తాయి.

చాలామంది వయసు పైబడుతున్న మహిళలు 'ఏజింగ్ సింద్రోమ్'కు లోనవుతుంటారు. తాము వగలొలకబోసినా పట్టించుకునే వారెవరుంటారు అని వారు భావిస్తారు. శరీరం ముసలిదౌతుంది కాని చూపులకు వృద్ధాప్యం రాదు అన్న విషయం వాళ్లు మర్చిపోతారు. అందమనేది చూసేవారి కళ్లల్లో ఉంటుందంటారు.

మిమ్మల్ని ప్రేమించే మీ భర్త కళ్ళు ఒకప్పుడు మీలో ఉన్న అందం కోసమే వెతుకుతుంటాయి. కాల ప్రవాహంలో మీరు మీ నిర్లక్ష్యం కారణంగా దానిని చాలావరకు వదులుకుని ముందుకు వచ్చేసి ఉంటారు.

మీరు మీ దినచర్యను ఒకసారి పరిశీలించి చూసుకోండి. గత కొన్ని సంవత్సరాలుగా మీకు తెలియకుండానే కొన్ని బ్యాడ్ మ్యానర్స్ మీలో చోటు చేసుకున్నట్లు మీరు గ్రహిస్తారు. వాటితో మీ భర్తకు చాలా బాధ కలుగుతుంది. తన సంస్కారం కారణంగా అతను మీకు అడ్డు చెప్పకపోయినా అతనికి మీ ప్రవర్తన అసలు నచ్చదు.

కింది వాటిలో ఉన్న ఏ లక్షణాలు మీలోని ఆకర్షణను తగ్గిస్తున్నాయో జాగ్రత్తగా గమనించండి :

- ఉదయాన్నే ముస్తాబై టీ కప్పు చేత పట్టుకుని చేతి గాజులను గలగలలాడిస్తూ మీ శ్రీవారిని నిద్ర లేపినప్పుడు మీ అందాన్ని చూసి ముగ్ధుడైపోతూ, కనుకొనల నుండి మీ సౌందర్యాన్ని పరికిస్తూ టీ రుచిని ఆస్వాదించిన నాటి రోజులను గుర్తు చేసుకోండి.
- ఇప్పుడు మీరు ఉదయం నిద్ర లేచి పిచ్చుక గూడులా ఉన్న మీ చెదిరిన జుట్టుతో, కళ్ళు నలుపుకుంటూ భర్తకు టీ ఇస్తే అతను ఒక్కసారి చూసీ చూడనట్టుగా ఒకసారి మీవైపు చూసి పేపర్‌లో తల దూర్చేస్తాడు.
- మీరు ఎటాచ్డ్ బాత్‌రూంలో బ్రష్ చేసుకుంటారు. అలా బ్రష్ చేసుకుంటూ చేసుకుంటూ ఏదో అత్యవసరమైన విషయం గుర్తుకు వచ్చి నోట్లో నురగతో అలాగే బయటికి వచ్చి మాట్లాడుతుంటారు.
- డైనింగ్ టేబుల్ దగ్గర టైమ్ అయిపోతుందన్న తొందరలో మీరే గబగబ ఆహారం నోట్లో కుక్కుకుని పెద్ద శబ్దం చేస్తూ తినేస్తుంటారు.
- భోజనం పూర్తయిన తర్వాత పెద్దగా త్రేనుస్తుంటారు.
- ఆవలింతలు వస్తే పెద్దగా నోరు తెరిచి ఆవలిస్తుంటారు. నోటికి చెయ్యి కానీ, రుమాలు కానీ అడ్డు కూడా పెట్టుకోరు.
- దురద పెట్టినప్పుడు మహదానందాన్ని వ్యక్తం చేస్తూ హాయిగా గోక్కుంటుంటారు.
- మీ డ్రెస్ సెన్స్ కూడా మాయమైపోయింది. బ్రా స్ట్రిప్స్ భుజాల నుండి జారి బ్లౌజులోంచి డ్రెస్సులోంచి కనిపిస్తుంటాయి.
- స్లీవ్‌లెస్ టాప్‌లు ధరిస్తూ చంకల కింద పెరిగిన జుట్టును పట్టించుకోరు. నిరభ్యంతరంగా చేతులు పైకెత్తి కూర్చుంటారు.
- మీరు బరువు పెరిగిపోయినా బొడ్డు కనిపించే చీరల విషయంలో వ్యామోహం వదులుకోలేకపోతుంటారు.
- మీకు షార్టులు, మినీ డ్రెస్‌లు ధరించడం ఇష్టం ఉంటే అది మంచి విషయమే కానీ కాళ్లకున్న రోమాలను తొలగించుకోవడం అవసరమన్న విషయం మీరు అర్థం చేసుకోరు.

మీరు ఏమైనా పొరపాట్లు చేస్తుంటే దయచేసి ఈ రోజు నుండి వాటికి ఫుల్‌స్టాప్ పెట్టండి. 'మావారు అడ్డు చెప్పలేదు కదా మరి నాకేమవుతుందిలే' అని మాత్రం ఆలోచించకండి.

ఇక బెడ్‌రూమ్‌లో...

వయసు పైబడే కొద్దీ మహిళలు బెడ్‌రూం ప్రాధాన్యత పట్టించుకోవడం క్రమంగా తగ్గిస్తారు. పిల్లలు పెద్ద వాళ్ళయ్యారు. ఇంత వయసైపోయింది. ఇప్పుడు కూడా పడకగది, దాని పైపెచ్చు ఎందుకు? అని ఆలోచిస్తారు.

మన శాస్త్రాల్లో కూడా స్త్రీ కున్న 5 ప్రధాన లక్షణాల్లో ఒక లక్షణమైన 'శయనేషు రంభ' అనే విషయానికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఇచ్చారన్న విషయం మీరు మర్చిపోకూడదు. ప్రారంభ దాంపత్య జీవితపు ఆనందాన్ని తిరిగి పొందే ప్రయత్నం చేసే ఏకైక ప్రదేశం అంటూ ఏదైనా ఉంటే అది పడకగది మాత్రమే.

ఈ ప్రయత్నంలో స్త్రీలు ధరించే నైట్‌వేర్, అండర్ గార్మెంట్ల ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది.

కొద్దిమంది స్త్రీలు కాలానుగుణంగా వస్తున్న మార్పులకు తగ్గట్టు బయట ధరించే దుస్తులకు, యాక్సెసరీస్‌కు ఎక్కువ డబ్బు ఖర్చు చేస్తుంటారు. కాని నైటీలు, ఇన్నర్‌వేర్‌ల విషయంలో మాత్రం చాలా పిసినారితనం చూపిస్తుంటారు. ఈ చిట్కాలను పాటించి చూడండి.

- మీరు మొదట్లో ధరించే లోదుస్తులు ఇప్పుడు కూడా వేసుకోండి. ఇప్పుడు వాటి నెంబరు మారిపోయి ఉండవచ్చు. అయినా సీతాకోక చిలుక రెక్కల్లా అందంగా ఉండే ఆ లోపలి వస్త్రాలు తప్పకుండా మీ భర్త మూడ్‌ను మార్చేస్తాయి.
- భోజనం చేసే సమయంలో నాప్‌కిన్‌లా, భోజనం తర్వాత ఉపయోగించే తువ్వాలులా వెలిసిపోయిన మీ ముతక నైటీని మార్చెయ్యండి. ట్రాన్సఫరెంట్‌గా ఉండే అతి పలుచని మంచిరకం కుచ్చులతో ఉండే మృదువైన నైటీని వేసుకుని చూడండి. మీలో నిద్రాణంగా ఉన్న ఆ చైతన్యం మళ్లీ మేల్కొంటుంది.
- శరీర బరువు పెరిగిన కారణంగా మీరు సాధారణంగా 90 డిగ్రీల కోణంలో నిద్రపోతుంటారు. దీంతో మీకు నిస్సందేహంగా విశ్రాంతి లభిస్తూ ఉండవచ్చు. కాని చూసేవాళ్లకు ఆ భంగిమ అంత బాగా అనిపించకపోవచ్చు.కాబట్టి కూర్చునేటప్పుడు, నడిచేటప్పుడేకాదు పడుకునేటప్పుడు కూడా మీ భంగిమ విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకోండి.
- గురక ఎవరి నియంత్రణలోనూ ఉండే విషయం కాదు. అయినా ఇటు అటు దొర్లుతూ గురక కొంతవరకు తగ్గించే ప్రయత్నం చేయండి.
- శరీరాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడంతో పాటు సుగంధభరితం చేసుకునే మీ పాత అలవాటును కొనసాగించండి. దాంపత్య జీవితంపై అరోమా థెరపీ అద్భుతమైన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.
- ప్రతి విషయంలో మీరు అప్‌డేట్‌గా ఉండే ప్రయత్నం చేయండి. మీ చుట్టుపక్కల మారు తున్న ఫ్యాషన్, స్టయిల్, కొత్తగా మార్పులు వస్తున్న విషయాలను తెలుసు కుంటూ చిరకాల యవ్వనవతులుగా, స్మార్టుగా మిమ్మల్ని మీరు రుజువు చేసుకోండి. ●

స్త్రీ, పురుషులలో కనిపించే కొన్ని ఆశ్చర్యకరమైన తేడాలు

● 'గృహశోభ' ప్రతినిధి



స్త్రీ, పురుషులలో సాధారణంగా కొన్ని తేడాలు కనిపిస్తాయి. అయితే వీటితోపాటు కొన్ని మానసికమైన తేడాలు పురుషులను, స్త్రీలను ప్రత్యేకంగా వేరు చేస్తాయి

ప్రకృతి నియమాలకు అనుగుణంగా స్త్రీ పురుషులలో శారీరక నిర్మాణంలో తేడా ఉన్నట్లే వారి స్వాభావిక లక్షణాలలోనూ తేడా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. స్త్రీ పురుషులలో తను ఇష్టాఇష్టాలకు సంబంధించిన విషయాలలోని తేడాలను గమనిస్తే మనం ఆశ్చర్యపోతాం. దీనికి కారణం వారిలో ఉన్న హార్మోన్‌లు, వారిలో ఉన్న లింగపరమైన, స్వాభావికపరమైన ప్రత్యేకతలు. అలాంటివి ఇప్పుడు కొన్ని తెలుసుకుందాం. వీటిని సరిగ్గా అర్థం చేసుకుంటే స్త్రీ పురుషులు అర్ధనారీశ్వరులుగా నిలబడగలుగుతారు.

గుండె

పురుషుని గుండె బరువు 280 గ్రాముల నుండి 340 గ్రాముల మధ్య ఉంటుంది. ఇది సుమారు 12 సెం.మీ.పొడవు, 8 సెం.మీ. వెడల్పు, 6 సెం.మీ. మందంగా ఉంటుంది. అయితే స్త్రీలలో గుండె బరువు 230 గ్రాముల నుండి 280 గ్రాముల వరకు ఉంటుంది. గుండె ఆకారం, బరువు జీవితంలో చాలా కాలం వరకు పెరుగుతుంటుంది. ఈ పెరుగుదల మహిళల కంటే పురుషులలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. మహిళలకంటే రెండు రెట్లు అధికంగా పురుషులు బైపాస్, గుండె సంబంధ వ్యాధులను ఎదుర్కొంటారు. ఇది నిజం.

ప్రపంచమంతటా పరిశీలిస్తే మహిళలలో కంటే పురుషులలోనే హృదయ సంబంధ వ్యాధులు ఉన్నవారు ఎక్కువగా కనిపిస్తారు. అయితే పురుషులకు సరిపోయిన చికిత్స మహిళలకూ సరిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. తల ముందరి భాగంలో జుట్టు ఊడిపోతున్న పురుషులలో గుండె సంబంధ సమస్యలు రావడానికి 36 శాతం అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మహిళలలో ఇలా ఉండదు.

ఆకర్షణ

స్త్రీ రుతుచక్రం తర్వాత గర్భం ధరించే సమయంలో బలిష్టమైన పురుషులపై ఆకర్షణ పెరుగుతుందని వైద్యులు తెలుపుతారు. ఈ పరిస్థితి మారుతున్నకొద్దీ పురుషులలోని సున్నితమైన ముఖాలను ఆమె ఇష్టపడుతుంది. పురుష హార్మోన్ల వాసనను స్త్రీలు 'ఫెర్టిలిటీ వీక్' లో

మాత్రమే ఇష్టపడతారు. మిగతా రోజులలో ఆ వాసనను ఇష్టపడరు. సెక్స్ విషయంలో 13 శాతం మహిళలు తమ 3 ప్రాథమిక అవసరాలలో ఒకటిగా భావిస్తారు.

శరీరంపై ఆకర్షణ మహిళల కంటే పురుషులలో రెండు రెట్లు ఎక్కువగా ఉంటుంది. 54 శాతం మహిళలు నమ్మకమైన భాగస్వామిని కోరుకుంటే, 47శాతం పురుషులు నమ్మకమైన భాగస్వామిని కోరుకుంటారు. స్త్రీ యవ్వనంగా, ఆరోగ్యంగా, పొడవైన, ఆకర్షణీయమైన జుట్టుతో ఉండడం పురుషులకు నచ్చుతుంది. పురుషులలోని హుందాతనం, పరిణితి, కార్యనిర్వహణ స్త్రీలకు నచ్చుతుంది. ఈ లక్షణాలున్న పురుషులు కనబడితే వారు ఎంతో ఇష్టపడ తారు. మనుషులలో తమ పోలికలతో ఉన్న వ్యక్తులపై ఆకర్షితులయ్యే అవకాశం కూడా ఉందని కొన్ని అధ్యయనాలు తెలియచేస్తున్నాయి.

మాటామంతీ

మాట్లాడే అంశం లింగభేదంపై ఆధారపడదని మొదట్లో అనుకునేవారు. అయితే ఇది తప్పని రుజువైంది. మాట్లాడుకోవడానికి సంబంధించి కొన్ని ముఖ్యమైన తేడాలున్నాయి. స్త్రీ పురుషుల మాటలలో నవ్వడంలో ఎన్నో తేడాలు ఉన్నాయి.

లింగ ఆధారిత ఈ తేడాలపై పరిశోధకులు విభిన్న అభిప్రాయాలు కలిగి ఉన్నప్పటికీ తేడాలు ఉన్నాయన్న విషయాన్ని మాత్రం అందరూ ఏకీభవిస్తారు.

సాధారణంగా పురుషులు సమా చారం ఇవ్వడానికి లేదా తీసుకోవడానికి మాట్లాడ తారు. వారు వ్యక్తులకు సంబంధించి కాకుండా ఉద్యోగం, ఆటలు, భోజనంతో సంబంధం ఉన్న మాటలు మాట్లాడతారు. పురుషులు సమస్యల సమాధానంపైనే ఎక్కువ దృష్టి పెడతారు.

స్త్రీలు మాత్రం సమాచారం రాబట్టడానికి మాట్లాడుతుంటారు. ఇతరుల కంటే వారి గొప్పతనం పెరిగే విధంగా వారు మాట్లాడతారు. మనుషుల గురించి ఎక్కువగా మాట్లాడతారు. పురుషులను సామంత వాదులుగా చూస్తారు. దానిలో ఒకరు అత్యున్నత స్థితిలో ఉంటే మరొకరు తక్కువ స్థితిలో ఉంటారు. పురుషులు ఆ ఉన్నత స్థితి పొందడానికి ప్రయత్నిస్తారు. వారు కిందికి పడిపోకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. అయితే స్త్రీలు గొప్పతనాన్ని చాటే మాటలు మాట్లాడుతూ కలిసి పనిచేయడానికి ముందుకు వస్తారు.

చాకొలెట్

చాకొలెట్ ప్రేమ కూడా లింగభేదంపై ఆధార పడి ఉంటుంది. అందరూ ఇష్టపడే ఒకే ఒక వస్తువు చాకొలెట్. చాకొలెట్‌పై ఇష్టం ఉన్న చాలా మంది భావనాత్మక కారణాలతో చాకొలెట్ తింటారు.

చాకొలెట్ శరీరంలోని న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్స్‌ను ప్రభావితం చేసి మనసుకు విశ్రాంతిని కలిగిస్తుంది. షుగర్, స్టార్చ్ ఎక్కువగా ఉన్న ఈ పదార్థాలు న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్స్ సెరెటోనిన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. పురుషులకంటే మహిళలు సెరెటోనిన్‌లోని మార్పులతో ఎక్కువగా ఆనందిస్తారు.

భోజనం విషయంలో శ్రద్ధ చూపే వారిపై అమెరికాలో జరిపిన కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం పురుషులు మాంసం, పప్పులు లాంటి ప్రొటీన్లు ఉన్న భోజనంపై మక్కువ చూపిస్తారు. అయితే మహిళలు దీనికి 22 రెట్లు అధికంగా చాకొలెట్లను కోరుకుంటారు. మరొక అధ్యయనం ప్రకారం 60 శాతం పురుషులు ఉప్పుతో కూడిన మాంసాహారాన్ని ఇష్టపడతారు. 60 శాతం మహిళలు తీపి పదార్థాలను ఇష్టపడే మహిళలలో 45 శాతం మంది చాకొలెట్‌ను ఇష్టపడతారు. అయితే 17 శాతం మంది పురుషులు మాత్రమే చాకొలెట్‌ను ఇష్టపడతారు.

స్త్రీలలో రుతుక్రమ కాలంలో కొన్ని మిశ్రమధాతువులు తగ్గిపోతాయి. వాటిని భర్తీ చేసుకోవడానికి వాటిపై కోరిక పెరుగుతుంది. చాకొలెట్‌లో లభించే మెగ్నీషియం కూడా ఆ ధాతువులలో ఒకటని చెబుతుంటారు. ఈ అధ్యయనంలో స్త్రీ పురుషులను తీపి, ఉప్పు ఉన్న వాటిలో ఏది ఇష్టమని అడిగినప్పుడు 61 శాతం మంది స్త్రీలు తీపి పదార్థాలను, 65 శాతం మంది పురుషులు ఉప్పు ఉన్న పదార్థాలను ఇష్టపడతామని చెప్పారు. దీనిని బట్టి లింగభేదం మరింత స్పష్టంగా తెలుస్తోంది.

టెలివిజన్ చూడడం

టీవీ చూడడానికి సంబంధించి కూడా స్త్రీ పురుషులలో ఇష్టాఇష్టాలు వేరుగా ఉంటాయి. పురుష ప్రపంచంతో సంబంధం ఉన్న వార్తలు, కరెంట్ ఎఫైర్స్, విశ్వవీక్షణం, ఆటల సమాచారం లాంటి కార్య క్రమాలను మహిళలు ఇష్టపడరని అధ్యయనాలు తెలియచేస్తున్నాయి. మహిళలకు వారి జీవితాలతో దగ్గరగా సంబంధం ఉన్న అంశాలను చూపే టీవీ సీరియల్స్‌ను మహిళలు ఎక్కువ ఇష్టపడతారు. వారికి వార్తా సంబంధ సమాచారం బోర్ కలిగిస్తుంది. పురుషులు జాతీయ వార్తలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తారు. వారు కుటుంబపోషణకు ఆహారాన్ని సంపాదిస్తారు. కుటుంబాన్ని రాజకీయ రంగంలో కలిపి చూస్తారు. మహిళలు తమ ఇష్టాల గురించి భర్తలతో మాట్లాడరు. భర్త సమక్షంలో తమ ఇష్టాలకు రెండవ స్థానాన్ని ఇస్తారు.

పురుషులు ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా టీవీ చూడాలనుకుంటారు. ఇంట్లో చేయవలసిన పనులు, బాధ్యతల నుంచి తప్పించుకోవడం కూడా దీనితో ముడిపడి ఉంటుంది. భర్త ప్రశాంతంగా ఎలాంటి ఆటంకం లేకుండా టీవీ చూస్తుంటే ఆ సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నట్లుగా మహిళలు భావిస్తారు. వారు టీవీ చూస్తూనే కొన్ని ఇతర పనులు కూడా చేస్తారు.

స్త్రీ పురుషులు అందరూ రిమోట్‌ను సమానంగానే ఉపయోగిస్తారని, అయితే రిమోట్ పురుషులకు ఆనందాన్ని ఇస్తే, మహిళలకు 'రిమోట్' ఛానల్స్ మార్చే ఒక పరికరం మాత్రమే అని అధ్యయనాలలో తేలింది. రిమోట్‌ను చేతిలో పెట్టుకున్నప్పుడు పురుషులు తమ అధికారం పెరిగినట్లుగా భావిస్తుంటారు. ●



ఆశపడ్డామో తీసుకున్నాక తిప్పలే

● లోకమిత్ర



ఒకప్పుడు మన దైనందిన వ్యవహారాలన్నీ నాణాలు లేకుండానే జరిగిపోయేవి. వస్తు మార్పిడి పద్ధతి అమలులో ఉండేది. అయితే ఇప్పుడు మళ్లీ అలాంటి పరిస్థితే వస్తుందేమోననిపిస్తుంది. దానికి కారణం క్రెడిట్ కార్డే. ఈ క్రెడిట్ కార్డ్ వెంట ఉంటే మీరు జేబునిండా డబ్బులు వేసుకుని వెళ్లనవసరం లేదు. ఈ క్రెడిట్ కార్డులను బ్యాంకులు, ఫైనాన్స్ కంపెనీలు జారీ చేస్తాయి. వారు జారీ చేసే ఈ ప్లాస్టిక్ కార్డునే 'క్రెడిట్ కార్డ్' అంటారు.

క్రెడిట్ కార్డ్, డెబిట్ కార్డుకు భిన్నంగా ఉంటుంది. డెబిట్ కార్డ్ ఉపయోగించిన ప్రతిసారీ మీ బ్యాంక్ ఖాతా నుండి కొంత డబ్బు కట్ చేస్తారు. అదే క్రెడిట్ కార్డ్ అయితే దాన్ని జారీ చేసిన సంస్థ లేదా కంపెనీ కస్టమర్‌కు ముందుగా షాపింగ్ చేసే సౌకర్యాన్ని కలిగించి, ఒక నిర్ధారిత సమయానికి చెక్కు రూపంలో ఆ డబ్బును జమచేయమని నిర్దేశిస్తుంది.

ఈ క్రెడిట్ కార్డ్‌ను 'ఛార్జ్ కార్డ్' అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. నిజానికి ఛార్జ్ కార్డ్‌లో ప్రతి నెల పూర్తిగా అప్పును కట్టవలసి వస్తుంది. వడ్డీ కూడా వేస్తారు. ఇతర సర్వీసు ఛార్జీలు ఉంటాయి. ఈ క్రెడిట్ కార్డ్స్ అన్నీ దాదాపు ఒకే రకంగా ఉంటాయి. వీటిని ఐ-డి-1గా గుర్తిస్తారు. 85.60×53.98 ఎమ్.ఎమ్. అని కూడా అంటారు.

గతంలో జేబులో కాసులు లేకపోతే షాపులో అడుగుపెట్టే అవకాశం ఉండేది కాదు. హోటల్లో లొట్టలు వేసుకుని తినే అవకాశం ఉండేది కాదు. పెళ్లి వస్తువులు కొనాలన్నా, రెస్టారెంట్‌లో అప్పు చేసి తినాలన్నా, బ్యూటీ పార్లర్‌లో అందాన్ని సవరించుకోవాలన్నా, రైల్లో, విమానంలో ప్రయాణించాలన్నా, మీ జేబులో ఇప్పుడు రెడీగా డబ్బులుండాల్సిన అవసరం లేదు. కొంత వడ్డీ చెల్లించుకుని క్రెడిట్ కార్డ్‌తో కొంత వ్యాపారం చేయవచ్చు. దేశంలోనే కాదు విదేశాల్లోనూ క్రెడిట్ కార్డ్‌లను ఉపయోగించవచ్చు.

అప్పుల అలవాట్లు

మన దేశంలో ప్రతి నెల రెండు కోట్ల 60 లక్షలకుపైగా క్రెడిట్ కార్డులు వినియోగిస్తున్నట్లు సర్వేలు చెబుతున్నాయి. ఇందులో వ్యాపారస్థులు,

ఉద్యోగస్థులు, సేల్స్ ఎగ్జిక్యూటివ్స్, విద్యార్థులు, గృహిణులతోపాటు నిరుద్యోగులూ ఉన్నారు. 2004-05లో మొత్తం కొనుగోలు 8,410 కోట్లు కాగా, 2005-06లో ఇది పెరిగి 12,960 కోట్లకు చేరుకుంది. 2006-07లో 16,390 కోట్లు కాగా, 2007-08లో ఆర్థిక మాంద్యం ఉన్నప్పటికీ 16,000 కోట్ల వ్యాపారం జరిగిందట. దాదాపు 115 కోట్ల జనాభా ఉన్న భారతదేశంలో విదేశాలతో పోల్చుకుంటే చాలా తక్కువే! చాలా తక్కువ జనాభా ఉన్న దక్షిణ కొరియాలో 5 కోట్లకు పైగా క్రెడిట్ కార్డ్‌లను ఉపయోగిస్తున్నారు.

వాస్తవానికి క్రెడిట్ కార్డ్ వినియోగం తప్పుడు పనేమీ కాదు. కానీ ఇది రెండు వైపులా పదును ఉన్న కత్తిలాంటిది. క్రెడిట్ కార్డ్ ఉన్నవారు ఎంత కొనుగోలు చేస్తున్నదీ గమనించరు. జాగ్రత్తగా ఉంటే మాత్రం నష్టం జరగదు. రెడీ క్యాష్‌తో కొంత టెన్షన్ ఉంటుంది. అది క్రెడిట్ కార్డ్‌లో ఉండదు. క్రెడిట్ కార్డ్‌తో చేసే ఖర్చు 30 నుండి 45 రోజులలో తిరిగి కట్టేయాలి. ఈ పీరియడ్‌లో వడ్డీ ఉండదు. టైం లిమిట్ దాటితే ప్రతి నెల 3 శాతం వడ్డీ కట్టవలసి ఉంటుంది.

కార్డ్ హోల్డర్స్ చేస్తున్న పొరపాటు

- అవసరాలకు కాకుండా అడ్డదిడ్డంగా చేసే అప్పులను తీర్చడానికి క్రెడిట్ కార్డ్‌లను ఉపయోగిస్తున్నారు. క్యాష్ వెంటనే డ్రా చేసుకోవచ్చు కదా అని స్టయిల్‌గా లైనులో నిల్చొని డబ్బులు డ్రా చేసుకుంటూ ఉంటే దానికయ్యే నెలసరి వడ్డీ 2.95 శాతం పెరిగిపోతుంది. ఈ టైం లిమిట్ లోపల అప్పును తీర్చేస్తే వడ్డీ ఉండదు. కొన్ని రివార్డ్ పాయింట్స్ వస్తాయి. కొంత లాభముంటుంది.
- చాలా అవసరమనుకుంటేనే క్రెడిట్ కార్డ్‌ను తీసుకోండి. వ్యాపారస్తులు చాలా తెలివిగలవాళ్లు. క్యాష్ బ్యాక్ లేదా పెట్రోల్ ఖర్చు కోసం వాటిని వాడితే ఫర్వాలేదు. లేదంటే ప్రమాదం!
- క్రెడిట్ కార్డ్ కంపెనీలు బిల్లులను కొంత గోల్‌మాల్ చేసి ఎక్కువ డబ్బులు మీ దగ్గర నుండి లాగడానికి పంపిస్తారు. వారి తప్పుల్ని మీరు సకాలంలో సరిదిద్దకపోతే చివరకు మీరే బకరాలవుతారు. జాగ్రత్త!
- సాధారణంగా మీ అజాగ్రత్తే నష్టాలకు దారి తీస్తుంది. క్రెడిట్ కార్డ్ విషయంలోనూ ఇలాంటి నష్టాలే జరుగుతున్నాయి.

లేట్ పేమెంట్ అని బాగా డబ్బులాగుతారు. విదేశీయులు సైతం ఇలాంటి వాటి కారణంగా భారీ మొత్తాన్నే చెల్లిస్తున్నారు. కాబట్టి రెండు విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. బిల్లులను సకాలంలో చెల్లించాలి. అవసరమనుకుంటేనే వాటిని వినియోగించాలి. సర్‌ఛార్జ్ పడకుండా చూసుకోవాలి.

జాగ్రత్త వహించాలి

దీనికి మూడు షరతులు పాటించాలి

- ఏదైనా కొనుగోలు చేసే ముందు బకాయిలు ఏవైనా ఉంటే తీర్చేయాలి.
- కనీసం రెండు క్రెడిట్ కార్డ్‌లను దగ్గర ఉంచుకోవాలి. ఒక దానితో ఎక్కువ బిల్లులను చెల్లించాలి. దీనితో రివార్డింగ్ పాయింట్స్‌ను పొందే అవకాశం ఉంటుంది.
- మొత్తం క్రెడిట్ కార్డ్స్ 2 నుండి 10 శాతం వరకు క్యాష్ బ్యాక్ వసతిని కల్పిస్తాయి. పెట్రోల్, డీజిల్ కొంటున్నప్పుడు ఈ సౌకర్యాన్ని వినియోగించుకోండి. దీనికి సర్ ఛార్జ్ ఉండదు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే క్రెడిట్ కార్డ్‌లను సరెండర్ చేసేవారి లిస్ట్‌లో జమకడతారు. ఇలాంటివారి శాతం సైతం సంవత్సరానికి 61 శాతం ఉంటోంది. 'క్రెడిట్ కార్డ్స్ మాకొద్దు బాబోయ్' అనేవారి శాతం 28 శాతం వరకు ఉంది. ఇతర దేశాలతో పోల్చుకుంటే మన శాతం ఎక్కువే.

గత ఐదేళ్లుగా 90 లక్షలకు పైగా ప్రజలు తమ క్రెడిట్ కార్డ్‌లను వాపసు చేశారు. దీనికి కారణం ఈ వినియోగదారులు జాగ్రత్తగా లేకపోవడమే. అందుకే అలా జరిగి ఉంటుందని గమనించాలి.

ఈ కారణంగా ఈ కార్డులు వసతులను కలిగించకపోగా చాలామందికి గుదిబండలయ్యాయి. కారు కొన్నాడు అంటే ఏదో ఒకరోజు తప్పకుండా ఆక్సిడెంట్ చేయడానికే అన్నట్టు క్రెడిట్ కార్డ్‌లను అంటగట్టేవారిని చూస్తే అనిపిస్తుంది. క్రెడిట్ కార్డ్ ఎమర్జెన్సీ, మెడికల్ పరంగా వాడితే మంచిదే! బ్యాంక్ ఎ.టి.ఎమ్. కార్డ్‌గా వాడితే మాత్రం డేంజర్!

క్రెడిట్ కార్డ్‌లను సాధారణంగా ఆన్‌లైన్ కొనుగోలుకు వాడుకుంటే బాగుంటుంది. ఉదాహరణకు రైలు, విమాన ప్రయాణాలకు వీటిని వినియోగిస్తే బాగుంటుంది. కానీ నగదు మోసుకుపోలేక, క్రెడిట్ కార్డ్‌ను మాత్రం ఉపయోగిస్తే అది జేబులను ఖాళీ చేసుకోవడమే అవుతుంది.

కార్డుతో లాభ నష్టాల బేరీజు ఎలా ఉన్నా వీటి వాడకం మాత్రం రోజు రోజుకీ పెరుగుతూనే ఉంది. 2011 నాటికి వీరి సంఖ్య 7-8 కోట్లకు చేరుకోవచ్చని అంచనా. ●

కార్డ్ హోల్డర్స్ ఫిర్యాదులు

- కేవలం తన పేరుతో దరఖాస్తు చేసుకుంటే శ్రీమతి పేరుతోనో, ఇతరుల పేర్లతోనో క్రెడిట్ కార్డులు అందుతున్నాయన్న ఫిర్యాదులే ఎక్కువగా ఉన్నాయి.
- ఎటువంటి కొనుగోళ్లు చేయకపోయినా వాటి బిల్లులు వస్తున్నాయని దాదాపు 40 శాతం మంది క్రెడిట్ కార్డుదారులు ఫిర్యాదు చేస్తున్నారు. పాలసీలు, బాండ్లకు సంబంధించి లావాదేవీలు క్రెడిట్ కార్డుతో చేయించాలని చూస్తే తిరస్కరించడం మంచిది. లేకపోతే క్రెడిట్ కార్డు దారుడే ఆ బిల్లు చెల్లించాలి. కొనుగోలు చెయ్యని వాటికిసైతం బిల్లులు చెల్లించాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడకుండా చూసుకోవాలి. పొరపాటున అలా చేస్తే ఇక ఆ కంపెనీల చుట్టూ, బ్యాంకుల చుట్టూ తిరగవలసి వస్తుంది.
- పలు రకాల ఛార్జీలు వసూలు చేస్తున్నారని కొందరు ఫిర్యాదులు చేస్తున్నారు. అయితే సాధారణంగా బ్యాంకులుగానీ, సంస్థలుగానీ కార్డు జారీ చేసే సమయంలో ఎలాంటి ఛార్జీలు వసూలు చేయవు.
  కొనుగోలు మొత్తంపై వడ్డీమీద కూడా సర్వీస్ ఛార్జీ వసూలు చేస్తున్నారని మరికొందరి ఫిర్యాదు. ఇది రిజర్వ్ బ్యాంక్ నిబంధనలకు విరుద్ధమని వారు చెబుతున్నారు.
- కార్డు దారుని ప్రమేయం లేకుండా, కార్డు దారునికి తెలియపరచకుండానే కొన్ని కంపెనీలు బిల్లులు చెల్లిస్తున్నాయని కొన్ని ఫిర్యాదులు ఉన్నాయి. సహజంగా పాత క్రెడిట్ కార్డుపై బిల్లులు ఉండవచ్చు. ఇది కూడా నిబంధనలకు విరుద్ధమే. కార్డుదారుని అనుమతి లేకుండా ఏ కంపెనీ అయినా బిల్లు చెల్లించడానికి వీలు లేదు. బిల్లు చెల్లింపునకు సంబంధించి క్రెడిట్ కార్డు కంపెనీలు చెక్కు పంపినా స్వీకరించకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



బంగారంపై పెట్టుబడి ఎప్పుడూ లాభమే!

● ఇన్సియా

ప్రపంచ ఆర్థిక మాంద్యంతో కుదేలైన షేర్ మార్కెట్టులను చూసి, ప్రజల దృష్టి బంగారం కొనుగోలుపై పడింది. ఫలితాలు మీకు తెలుసు! మార్కెట్లో రియల్ ఎస్టేట్ రంగంలో వచ్చిన మార్పులతో బంగారు బజార్లకు రెక్కలొచ్చాయి. ఈక్విటీలతో నిరాశపడిన పెట్టుబడిదారులు బంగారం సురక్షితమని భావించారు. దాంతో ఇప్పుడు అమ్మకాల గ్రాఫ్ పై కెగబాకింది.

ధర పెరుగుతున్నా బంగారం అమ్మకాలు తగ్గడం లేదు. ప్రతి ఏడాదీ సాధారణంగా పండుగల సీజన్‌లో బంగారం అమ్మకాలు పెరుగుతాయి. అక్టోబర్, నవంబర్ నెలల్లో ఈ అమ్మకాలు ఊపందుకుంటాయి.

ప్రస్తుతం షేర్, ప్రోపర్టీ, మ్యూచువల్ ఫండ్... ఇలా ప్రతి రంగంలోనూ మార్కెట్ పతనావస్థలో రికార్డ్ స్టేజికి చేరుకుంటోంది. బంగారం ఒక్కటే 6 సంవత్సరాల వ్యవధిలో రెండింతల ధర పలుకుతోంది. గత రెండు మూడేళ్లుగా ఈ ధర ఒక్కోసారి రెండింతలు మూడింతలుగా మారుతోంది. అందుకే ప్రజలు దీనిని కేవలం ఆభరణాల కోసమే కాదు, పెట్టుబడికి కూడా అనువైనదని భావిస్తున్నారు. ప్రపంచమంతా ఆర్థిక మాంద్యంతో విలవిలలాడి



సంవత్సరం	ధరలు (సుమారుగా)
1925	రూ. 18
1947	రూ. 80
1960	రూ. 111
1973	రూ. 278
1980	రూ. 1,330
1985	రూ. 2,130
1990	రూ. 3,209
1995	రూ. 4,275
2002	రూ. 5,100
2004	రూ. 5,580
2005	రూ. 6,305
2006	రూ. 7,690
2007	రూ. 9,000
2008	రూ. 14,050
2009	రూ. 13,465
2010	రూ .20,280

పోయినప్పుడు మార్కెట్‌లో బంగారం తన ప్రతాపాన్ని చూపించింది. అయితే చాలామంది బంగారం ఆభరణాలు, బిస్కెట్లు, నాణాలపై ఖర్చు పెట్టడానికి ఇష్ట పడటంలేదు.

బంగారం కోసమే పెట్టుబడి పెట్టాలనుకునే కొందరు ఫైనాన్షియల్ ప్లానర్ గోల్డ్ (ఇ.టి.ఎఫ్) లేదా గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్ లాంటి వాటిపై ఆసక్తి చూపిస్తున్నారు. కానీ ఈ రెండింటిలో ఏది మంచిదన్న ప్రశ్న ఉదయిస్తుంది. దీనికి జవాబుగా ఫైనాన్షియల్ అడ్వైజర్స్ కొన్ని సూచనలు ఇచ్చారు. అవేమిటో చూద్దాం.

గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్.

ఇది ఒక గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్. బంగారంలో పెట్టుబడి పెడుతుంది. కాగితాల రూపంలో కండిషన్లు ఉంటాయి. ఇది కూడా షేర్లలాంటిదే. గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్.లో ప్రవేశించేవారికి షేర్లను కేటాయిస్తారు. ఇ.టి.ఎఫ్. షేర్లను మార్కెట్‌లో క్రమబద్ధీకరిస్తారు. ఇదొక వ్యాపార సంస్థగా పని చేస్తుంది.

ప్రస్తుతం భారతదేశంలో ఐదు ఇ.టి.ఎఫ్.లు ఉన్నాయి. 1. బెంచ్ మార్క్ 2. కోటక్ 3. యూ.టి.ఐ. 4. రిలయన్స్ 5. క్వాంటం మ్యూచువల్ ఫండ్. గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్. స్లో ప్రాసెస్‌లో నడుస్తుంది. ఇందులో ఖర్చులను మినహాయించుకుని బంగారం విలువలకు సమానంగా చెల్లింపులు జరుపుతారు.

దీన్ని ఎంపిక చేసుకునే ముందు పెట్టుబడిదారుడు ట్రెకింగ్ ఎర్రర్‌ను తెలుసుకోవలసి ఉంటుంది. అప్పుడు మార్కెట్‌లో బంగారానికున్న ధర, గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్.లో ఇచ్చే దానికి తేడా కనిపిస్తుంది.

పెట్టుబడిలో లాభాలు

బంగారం మీ దగ్గర ఉంచుకుని కాపాడుకోవడం కంటే ఇ.టి.ఎఫ్.లో పెట్టడమే మంచిది. దీనిలో బంగారం ధర స్పాట్ మార్కెట్ ధరకు అనుగుణంగా ఉంటుంది. బంగారాన్ని దాచుకునేదెలా అన్న సమస్య ఉండదు. స్టోరేజీ ఫీజు ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. దొంగతనాల బెడద ఉండదు. నాణ్యత 99.99 శాతం ఉంటుంది.

మార్కెట్‌లో బంగారం కొనేటప్పుడు మీకు అనుమానం రావచ్చు. కానీ ఇక్కడ అటువంటిదేమీ ఉండదు. వెల్త్ టాక్స్ కట్టాల్సిన అవసరం ఉండదు. వడ్డీ బెడద కూడా అంత కఠినంగా ఉండదు.

బంగారాన్ని ఆభరణాలుగా మార్చడానికి మేకింగ్ ఛార్జీలు 15 శాతం నుండి 20 శాతం వరకు ఉంటాయి. గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్.లో న్యూ ఫండ్ ఆఫర్ (ఎన్.ఎఫ్.ఒ.) ఉన్నప్పుడు షేర్స్ కొనుగోలు చేసినప్పుడు ప్రవేశ రుసుము 2 నుండి 5 శాతం వరకు వసూలు చేస్తారు.

క్రమబద్ధీకరణ జరిగిన తర్వాత షేర్లను కొంటే దళారీలకు బ్రోకరేజ్ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. అది మీ మొత్తం విలువను బట్టి 0.5 నుండి 1 శాతం వరకు ఉండొచ్చు. ఆభరణాలను భద్రపరచాలంటే మీరు వారికి 'సురక్షా శుల్కం' చెల్లించాల్సి ఉంటుంది.

గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్.లో సంవత్సరం అంతా కలిపి 0.5 నుండి 1 శాతం వరకే చెల్లించవలసి ఉంటుంది. బంగారం అమ్మేప్పుడు మీకు 25 నుండి 30 శాతం వరకు నష్టం రావచ్చు. ఇ.టి.ఎఫ్.తో అలా జరగదు.

గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్

ఇది ఈక్విటీ వర్గంలోకి వస్తుంది. బంగారాన్ని భద్రపరిచే ఈ కంపెనీలకు క్రమబద్ధతను ప్రకటించవచ్చు. భారతీయ షేర్ మార్కెట్టులో వీటి సూచీని ప్రకటించరు. కాబట్టి గోల్డ్ మ్యూచువల్ ఫండ్, వరల్డ్ గోల్డ్ ఫండ్‌లో భద్రపరుస్తారు. ప్రపంచంలోని అన్ని కంపెనీలకు అనుసంధానం ఉంటుంది.

ఇందులో భద్రపరచిన వారికి 2/3 సంవత్సరాల కాలవ్యవధి వరకు 15 శాతం రిటర్న్ ఉంటాయి. ఇందులో టైం లిమిట్ కూడా ఉండదు. వినియోగదారుడు లాభదాయకమని భావించినప్పుడు ఎప్పుడైనా పెట్టుబడిని విత్‌డ్రా చేసుకోవచ్చు. ఇది మేనేజర్ నిర్ణయంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పోర్ట్ ఫోలియో ఏర్పాటు ఫండ్ మేనేజర్ దగ్గరే ఉంటుంది. ఏ ఏ కంపెనీల షేర్లలో ఉంచాలో మేనేజరే నిర్ణయం తీసుకుంటాడు. ఫండ్ మేనేజర్లకు గోల్డ్ ట్రెజరీల క్వాలిటీ గురించి బాగా తెలిసి ఉంటుంది. ఏ ఏ కంపెనీలు బాగా ఎలివేషన్ ఇవ్వగలవన్న సంగతి కూడా వారికి తెలుసు.

గోల్డ్ ఇ.టి.ఎఫ్. పెట్టుబడిదార్లకు తక్కువ ఖర్చులోనే అవకాశం లభిస్తుంది. పెట్టుబడి దారులు బ్రోకర్స్‌తో వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించ వచ్చు. ఇందులో ఏదైనా ఎంట్రీ లేదా ఎగ్జిట్‌లోనూ ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. బ్రోకరేజ్ కూడా అంత ఎక్కువగా ఉండదు. మ్యూచువల్ ఫండ్‌లో ప్రవేశించిన వారు ఎంట్రీ, ఎగ్జిట్‌లోడ్‌తోపాటు ఇతర ఖర్చులు కూడా భరించాల్సి ఉంటుంది. ●

ఫర్నీచర్ శుభ్రంగా ఉంచుకోవడమెలా?

ఇల్లు అందంగా ఉన్నంతమాత్రాన సరిపోదు. ఆ ఇంట్లో ఉన్న ఫర్నీచర్ శుభ్రంగా ఉండాలి. అప్పుడే ఆ ఇంటి వాతావరణం ఆహ్లాదకరంగా మారుతుంది. ఇంటి అందాన్ని ఇనుమడింప చేయడంలో ఫర్నీచర్ ప్రధానపాత్ర నిర్వహిస్తుంది.

చాలాసార్లు మనలో చాలామంది ఫర్నీచర్ విషయంలో నిర్లక్ష్యం చూపుతారు. దాంతో వాటికి మచ్చలు ఏర్పడటం, మరకలు పడడం, గీతలు పడడం జరుగుతుంది. ఇలా ఫర్నీచర్ చెడిపోకుండా ఉండాలంటే మనం తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. హైదరాబాద్ నగరంలోని సామిల్స్ యజమానులు, కార్పెంటర్స్ అందించిన ఆ జాగ్రత్తలేమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

- ఫర్నీచర్‌ను ఎప్పుడూ ఎండలో ఉంచకూడదు. ఎండలో ఫర్నీచర్ చెక్క అతుకుల నుండి విడిపోతుంది. రంగు వెలిసిపోతుంది. అలాగే ఫర్నీచర్‌ను మంటలు ఎగిసిపడే వేడి ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉంచాలి. వేడి ప్రభావంతో ఫర్నీచరు సంకోచిస్తుంది.
- శుభ్రం చేయడానికి వ్యాక్యూమ్ క్లీనర్ ఉపయోగించాలి. ప్రతిరోజూ ఫర్నీచర్‌పై ఉన్న దుమ్మును శుభ్రం చెయ్యాలి.
- సోఫా మీద కానీ, ఇతర ఫర్నీచర్‌పై కానీ మచ్చలు పడ్డా, ఏమైనా పడిపోయినా దానిని పొడిబట్టతో శుభ్రం చెయ్యాలి.
- లెదర్ ఫర్నీచర్, కాయర్ ప్రోడక్ట్స్ లెదర్ ఫర్నీచర్ స్టోర్స్‌లో లభిస్తాయి. కొన్ని కంపెనీలు 'ఫర్నీచర్ క్లీనర్' ఇస్తాయి. దాన్ని ఉపయోగించవచ్చు.
- ఉడెన్ ఫర్నీచర్‌ను అన్ని కాలాల్లోనూ జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి. ఇలాంటి ఫర్నీచర్‌పై మేలామైన్ పాలిష్ చేయించుకోవాలి. వర్షాకాలంలో ఇది వాటర్ రెసిస్టెంట్‌లా పనిచేస్తుంది.
- అన్నిటికంటే ముందుగా చెక్క, లెదర్‌తో తయారైన వస్తువులపై కీటకాలు దాడి చేస్తుంటాయి. కాబట్టి ఫర్నీచర్‌ను వాటి బారి నుండి కాపాడుకోవాలి.
- స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్







మనలో చాలామంది మార్కెట్లోకి కొత్త ఫర్నీచర్ రాగానే ముచ్చటపడి కొనేస్తుంటారు. ఇంట్లోకి తెచ్చుకుంటారు. కానీ ఆ తర్వాత వాటి శుభ్రత గురించి పట్టించుకోరు



విషయంలో ఆలోచించాల్సిన పని లేదు. అవి మెయింటెనెన్స్ ఫ్రీ (నిర్వహణ అవసరం లేనివి)గా ఉంటాయి. స్టీల్ ఫర్నీచర్ కొనేటప్పుడు మంచి క్వాలిటీ స్టీల్‌ను ఎంపిక చేసుకోవాలి.

- ఫర్నీచర్‌ను ఎప్పుడూ పొడిబట్టతోనే శుభ్రం చెయ్యాలి. శుభ్రం చేయడానికి తడిబట్ట ఉపయోగించకూడదు. అలా చేస్తే ఫర్నీచర్‌కి ఉన్న పాలిష్ తొలగిపోయి, మెరుపు తగ్గిపోతుంది.
- ఫర్నీచర్ పాలిషింగ్ పోయినట్టుగా కానీ, ఊడిపోతు న్నట్టుగా కానీ మీకు అనిపిస్తే వాటికి మళ్ళీ పాలిషింగ్ చేయించుకోవచ్చు.
- మీ ఫర్నీచర్‌కి ఏదైనా కొవ్వొత్తి లేదా మైనం లాంటి మరకలు పడితే కత్తిని వేడి చేసి కానీ, స్ప్రేతోకానీ దానిని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు.
- ఫర్నీచర్‌పై తేలికపాటి మచ్చలు పడ్డా, రంగు వెలిసిపోయినా మళ్లీ పాలిష్ చేయించుకోవాలి.
- అన్‌ఫినిష్డ్ ఉడ్, పెయింటెడ్ ఉడ్‌ను ప్రతిరోజూ శుభ్రం చెయ్యడం అవసరం.
- మీరు ఉడ్ ఫర్నీచర్‌ను ఎక్కువకాలంపాటు జాగ్రత్త పెట్టుకోవాలని ఆశిస్తే సాలిడ్ ఉడ్ ఫర్నీచర్‌ను ఉపయోగించండి. ఇవి మురికిగా మారినప్పుడు తడిబట్టతో తుడవచ్చు.
- బోర్డు లేదా ప్లైవుడ్‌తో లామినేట్ చేసిన ఫర్నీచర్‌పై ఎక్కువ బరువైనవి కానీ, ఎక్కువ వేడిగా ఉన్న సామాన్లు కానీ పెట్టకూడదు. అలాచేస్తే పై ఉడ్ ఊడి వస్తుంది. వీటిని రోజూ పొడి కాటన్ బట్టతో శుభ్రం చెయ్యాలి.
- టేకుతో చేసిన ఫర్నీచర్‌కు చెదలు పట్టవు. కాబట్టి దీనిని ఉపయోగించడం మంచిది.
- రాట్ ఐరన్, ఇత్తడితో తయారైన ఫర్నీచర్‌ను ఇష్టపడేవారు వాటికి రెడ్ ఆక్సైడ్‌తో భద్రత కల్పించాలి. వీటికి తుప్పు పట్టకుండా ఉండేందుకు జాయింట్స్ దగ్గర రెడ్ ఆక్సైడ్‌ను రాయాలి.
- వర్షాకాలం రావడానికి ముందే మీ ఫర్నీచర్‌కు పెయింట్ లేదా వార్నిష్ పూత తప్పనిసరిగా వేయించుకోవాలి. చెదలు పట్టకుండా ఉంటాయి.





- లివింగ్ రూంలో, తోటలో క్యాజువల్ లుక్ ఇచ్చే కేన్ ఫర్నీచర్‌ను వర్షం నుండి కాపాడు కోవాలి. ఒకసారి వాటికి నీళ్లు తగిలాయంటే అది నలుపు రంగులోకి మారి పోతుంది. ఫంగస్ వచ్చేస్తుంది.
- చాలా రోజులపాటు బయటికి వెళ్లే పరిస్థితులు ఏర్పడితే ఫర్నీచర్‌ను బట్టతో కప్పి ఉంచాలి. అలా చేస్తే వాటిమీద దుమ్ము, మట్టి పేరుకుపోవు.
- ఫర్నీచర్‌పై ఫ్రెంచ్ పాలిష్ చేయించుకుంటే దీని విషయంలో ప్రత్యేకమైన శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. ఎక్కువ వర్షం, ఎక్కువ తేమ ఈ ఫర్నీచర్‌ని ధ్వంసం చేస్తాయి. ●

● డా॥ అనూరాధ పి.కె.



ప్రకృతి సౌందర్యాలతో అలరారుతూ, ఎప్పుడూ కళకళలాడే కేరళను ఒకసారి చూసినప్పుడు మళ్లీ మళ్లీ చూడాలనిపిస్తుంది

ప్రకృతి ప్రేమికుల స్వర్ణధామం కేరళ

ప్రశాంతమైన, అందమైన ప్రకృతి, అద్భుతమైన దృశ్యాలు, మనోహరమైన వాతావరణం, పచ్చదనంతో నిండిన పర్వతాలు, గలగలపారే నదులతో ప్రకృతి రమణీయతకు పేరుగాంచిన కేరళ దేశ, విదేశాల నుండి పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తోంది. కొబ్బరిచెట్ల ఆకుపచ్చదనంతో కనువిందు చేసే ఈ దృశ్యాల యాత్రకు మనమూ వెళ్దాం పదండి.

బేకల్ కోట

కేరళలోని ఉత్తర ప్రాంతంలో ఉన్న కాసర్ గోడ్ జిల్లా కోటలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. సముద్రం వైపు ఠీవిగా తలెత్తుకుని చూస్తున్నట్లుగా కనిపించే ఈ కోట సమీపంలో తాటిచెట్లు వరుసగా నిలబడి ఉంటాయి. కేరళలోని అతి పెద్ద సురక్షితమైన కోట ఇది. విజయనగర రాజులు, టిప్పు సుల్తాన్, ఆంగ్లేయుల అధీనంలో ఈ కోట ఉండేది. ప్రకృతి తన సౌందర్యాలను అన్నింటినీ ఈ కోటకు అప్పగించింది. కాషి కోడ్ నుండి 160 కి.మీ దూరంలో ఉన్న ఈ కోటపై నుండి ఉత్తర, దక్షిణ సముద్రాన్ని వీక్షించవచ్చు.

కోవలం

1930 నుండి అంతర్జాతీయ స్థాయిలో బీచ్ రిసార్ట్‌లకు ప్రఖ్యాతి చెందిన ఈ కోవలం బీచ్ విదేశీ యాత్రికులకు ఇష్టమైన ప్రదేశం. ఈ బీచ్ 3 చంద్రవంకల ఆకారంలో ఉంటుంది. దక్షిణ భాగంలోని లైట్ హౌస్ బీచ్‌ను ఎక్కువ మంది ఇష్టపడతారు. పర్యాటకులకు ఆహారం, వసతి లాంటి అన్ని సౌకర్యాలు అందించే అన్ని తరగతుల హోటళ్లు ఇక్కడ ఉన్నాయి. తిరువనంతపురం నుండి 16 కిలోమీటర్ల దూరంలో కోవలం ఉంది.

చేరాయీ బీచ్

కొచ్చిన్ సమీపంలో ఈ సుందరమైన బీచ్‌లో సముద్ర స్నానాన్ని పర్యాటకులు బాగా ఇష్టపడతారు. ఇక్కడ డాల్ఫిన్‌లు కూడా కనిపిస్తాయి. కేరళలోని గ్రామీణ జీవన విధానం, ఆకుపచ్చని వరి పొలాలు, కొబ్బరి చెట్ల వరుసలు పర్యాటకులను విశేషంగా ఆకర్షిస్తాయి.

కుమర్కం

కొట్టాయం నుండి 16 కి.మీ. దూరంలో ఉన్న కుమర్కంలో నదులు, బ్యాక్ వాటర్ విస్తరించి ఉంటాయి. వీటి నుండి నీరు ఎక్కువగా వెంబనాడ్ బ్యాక్ వాటర్‌లోకి వెళతాయి. ఇది యాత్రికులను ఆకర్షించే ప్రదేశం. ఇక్కడ ఉన్న రిసార్ట్‌లు, హౌస్ బోట్ వ్యాపారం నిర్వహించేవారు పర్యాటకులకు అన్ని రకాల సౌకర్యాలను సమకూరుస్తారు.

హౌస్ బోట్, క్రూసింగ్, ఆయుర్వేద మసాజ్, యోగాసనాలు, మెడిటేషన్, పడవలలో విహారం, చేపలు పట్టడం, పర్వతారోహణ, ఈతగాళ్ల లాంటి వివిధ సౌకర్యాలను ఏర్పాటుచేస్తారు. తరచుగా ప్రశాంతంగా, నిదురిస్తున్నట్లు కనిపించే బ్యాక్ వాటర్ ఓణం పండుగ సమయంలో మేల్కొంటుంది. ఇక్కడి స్నేక్ బోట్ రేస్‌లు ప్రసిద్ధి చెందినవి.

తెక్కడీ

ఇడుక్కి జిల్లాలోని తెక్కడీ ప్రకృతి రమణీయతతో అంతర్జాతీయ స్థాయిలో పేరు ప్రతిష్ఠలను సంపాదించింది. తెక్కడీ పేరు వింటేనే మనకు ఏనుగుల గుంపులు, పర్వతాలు, ఊగుతున్న వృక్షాలు, నచ్చిన విధంగా తిరుగుతున్న అడవి జంతువులు, పక్షుల మధుర స్వరాలు గుర్తుకు వస్తాయి.

పశ్చిమ కనుమల నుండి వచ్చే చల్లని గాలులు, యాత్రికులను తరచూ ఇక్కడికి వచ్చేలా చేస్తాయి. వివిధ రకాల వన్యప్రాణులు, ఏనుగులు, లేళ్లు, ఎలుగుబంట్లు, పెద్ద పులులు, చిరుత పులులు, అడవి ఉడతలు, సింహాలు, కోతులు, వడ్రంగి పిట్టలు లాంటి పశుపక్ష్యాదులు ఇక్కడి అరణ్యాలలో విహరిస్తుంటాయి. ఏనుగుపై కూర్చుని అడవులను చూసే సదుపాయాన్ని ఇక్కడి అటవీ విభాగం ఏర్పాటు చేసింది.

తెక్కడీలోని ముఖ్యమైన ట్రెక్కింగ్ స్థలాలు కుమ్లీ సమీపంలోని కురిశమలా, పులుమేడ్, ఓటాకతలామేడ్.

మున్నార్

ప్రకృతి ప్రేమికుల స్వర్గధామం మున్నార్ సముద్రతలం నుండి 160 మీటర్ల ఎత్తులో ఉంది. పోతామేడ్, దేవికులం, పల్లివాసల్, అట్టూకాల్, మట్టీ పేట్టీ, రాజ్‌మాలా, ఇకోఫ్యాంట్, ఇర్వీకులం నేషనల్ పార్క్, మర్‌యూర్, చిన్నార్, వాల్‌రా ఇక్కడి దర్శనీయ స్థలాలు. ●

డాక్టరు సలహాలు



నేను 34 సంవత్సరాల పెళ్ళైన పురుషుడిని. పెళ్లి అయి మూడు సంవత్సరాలు అయ్యింది. సెక్స్‌లో నాకు ఏమాత్రం ఆనందం లభించడం లేదు. సెక్స్ అవయవాల్లో లోపాలేమీ లేవు. నా భార్యకు సంతృప్తి లభిస్తోంది. కానీ నాకు మాత్రం ఎలాంటి అనుభూతి కలగడం లేదు.

నాకు 22-23 సంవత్సరాల నుంచే సెక్స్ సుఖం అంటే ఏవగింపు కలుగుతోంది. ఎంతోమంది డాక్టర్లను కలిశాను. వారు నా సమస్య మానసికమైనదని అంటున్నారు. సెక్స్‌లో పూర్తి ఆనందాన్ని పొందడానికి ఏం చేయాలో తగిన సలహా ఇవ్వండి.

మన లైంగిక జీవితం మన శరీరంలో తయారయ్యే సెక్స్ హార్మోన్లపై ఆధారపడి ఉంటుంది. వ్యక్తిగత అనుభవం, జీవితంపై ఉన్న వైఖరి, భాగస్వామి నడవడిక, పరస్పర సంబంధాలు, వ్యక్తిగత ఆరోగ్యం ఇలాంటివన్నీ లైంగికాసక్తిపై ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

ఒత్తిడి, ఆందోళన, పరస్పర సంబంధాలలో ప్రేమ లేకపోవడం లాంటి రకరకాల మానసిక సమస్యలు లైంగిక జీవితంపై ప్రభావం చూపుతాయి. పనిలో ఒత్తిడి పెరిగితే, అలిసిపోయినప్పుడు లైంగికాసక్తి తగ్గిపోతుంది.

సమస్య శారీరక ఆరోగ్యానికి సంబంధించి కూడ ఉండవచ్చు. శరీరంలో సెక్స్ హార్మోన్లు తక్కువగా తయారు కావడం, దీర్ఘకాల అనారోగ్యం, డయాబెటిస్, గుండెజబ్బులు, థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగ్గా పనిచేయక పోవడం లాంటి సమస్యలతో లైంగికాసక్తి తగ్గడం స్వాభావికమే.

కొంతమంది వ్యాధి నివారణ కోసం వాడే కొన్ని మందులు ఈ సమస్యకు కారణం కావచ్చు. బ్లడ్ ప్రెషర్ ఉన్నప్పుడు వాడే బీటా బ్లాకర్, యాంటీ హైపర్ టెన్సివ్ మందులు, డిప్రెషన్‌లో వాడే యాంటీ డిప్రెషన్ మందులు, పెప్టిక్ అల్సర్‌లో వాడే హెచ్-2 బ్లాకర్ మందులు లాంటివి లైంగికాసక్తిని మందగింపజేస్తాయి.

మద్యం ఎక్కువగా తాగే వారిలోనూ లైంగికాసక్తి తగ్గుతుంది. ఈ విషయాలన్నీ తెలుసుకున్న తర్వాత మీ సమస్య ఏ కారణంగా ఏర్పడిందో మీరు సులభంగా తెలుసుకోవచ్చు. దీన్ని అధిగమించడానికి మీరు తగిన ప్రయత్నం చేయండి. భాగస్వామితో మనసు విప్పి మాట్లాడండి. ఇది భార్యా భర్తల మధ్య ప్రేమ సంబంధాలను పెంచుతుంది.

ఇవన్నీ చేసినప్పటికీ సరైన కారణం దొరక్కపోతే సైకో సెక్సువల్ థెరపిస్ట్‌ను కలిసి కౌన్సిలింగ్ చేయించుకోండి. సరియైన చికిత్స తీసుకుంటే మీ వైవాహిక జీవితం ఆనందంగా కొనసాగుతుంది.

●

నేను 28 సంవత్సరాల వివాహితురాలిని. మా పెళ్ళై 5 సంవత్సరాలు అయ్యింది. మావారికి నిద్రలో బాగా గుర్రు పెట్టే అలవాటు ఉంది. ఇది నాకు ఒక సమస్యగా మారింది. నిద్రా భంగం అయితే మళ్లీ చాలాసేపటి వరకు నిద్ర పట్టదు. మర్నాడు అంతా దిగులుతోనే గడుపుతాను. దీనికి ఏదైనా పరిష్కారం చెప్పండి.

నిద్రలో గుర్రు పెట్టే సమస్య మీ భర్తకు మాత్రమే కాదు చాలామందికి ఉంటుంది. ఈ కారణంగా ఇతరుల నిద్రకు భంగం కల్గడం నిజమే. ఒకవేళ మీవారు కొన్ని చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వారి గురక తగ్గిపోవచ్చు.

- **వెల్లకిలా పడుకోవడానికి బదులు ఏదైనా ఒకవైపుకు పడుకోమని మీవారికి చెప్పండి. దీంతో శ్వాస తీసుకోవడం సులభమవుతుంది. గురక తగ్గిపోతుంది.**
- **ఒకవేళ మీవారి ముక్కు మూసుకుని పోతే లేదా ముక్కులో, గొంతులో ఎలర్జీ ఉంటే ఇ.ఎన్.టి స్పెషలిస్టు దగ్గరికి తీసుకొని వెళ్లండి. ట్రీట్‌మెంట్ ఇప్పించండి.**
- **స్వరపేటిక కండరాలను బలహీనం చేసే మందులు, స్లీపింగ్ పిల్స్, ప్రశాంతత కోసం వాడే మందులు, యాంటీ హిస్టామిన్ మందులు తక్కువగా ఉపయోగించమని మీ వారికి చెప్పండి.**
- **మద్యం సేవించిన తర్వాత పెద్ద శబ్దంతో గురక రావడం సహజమే. ఇలాంటి వారు మద్యానికి బాగా అలవాటు పడితే కొద్దిగా నియంత్రించాలి.**
  ఒకవేళ తాగక తప్పదనుకుంటే 60 మి.లీ కన్నా తక్కువ తాగాలి. మద్యం సేవించిన తర్వాత కనీసం 2-3 గంటల వరకు నిద్రపోవద్దు.
- **ఒకవేళ మీ వారి శరీరం భారీగా ఉంటే బరువు తగ్గించుకోవడానికి ప్రోత్స హించండి. రెగ్యులర్‌గా, వ్యాయామం చేస్తే కొన్ని నెలల్లోనే తేడా కన్పించవచ్చు లావుగా ఉండి క్రొవ్వు ఎక్కువైతే నిద్రపోయిన వ్యక్తి శ్వాస మార్గంలో అడ్డంకులు ఏర్పడతాయి. అప్పుడు బలవంతంగా శ్వాస తీసుకోవలసి వస్తుంది.**

●

నేను 33 సంవత్సరాల పురుషుడిని. ఈ మధ్యనే నేను కిక్‌స్టార్ట్ బైక్ కొన్నాను. అప్పటి నుండి నా కుడి మోకాలులో కొంచెం నొప్పి వస్తోంది.

కిక్ కొట్టినప్పుడు కీళ్లపై ఒత్తిడి పడ టంతో ఈ నొప్పి వస్తుందనుకుంటున్నాను. ఈ నొప్పి నుండి ఉపశమనం కల్గించే మార్గం చెప్పండి?

కిక్ కొడుతున్నప్పుడు కిక్ రాడ్ కారణంగా మీ మోకాలికి దెబ్బ తగిలి ఉండవచ్చు. మళ్లీ మళ్లీ కిక్ కొడుతుంటే దెబ్బ తగిలిన చోట నొప్పి ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి మీరు దెబ్బ తగిలిన చోట కాపడం పెట్టండి. మీరు వెంటనే మోకాలు కండరాలు దృఢం చేసే వ్యాయామం చేయండి. ఇది రెగ్యులర్‌గా చేయండి. దీంతో బాటు మంచి షాక్ అబ్జర్వర్స్ ఉన్న షూస్ వేసుకోండి. కండ రాలు దృఢంగా మారితే మీ కీళ్లు మును పటిలా మారతాయి. అయినా ఫలితం లేక పోతే ఆర్థోపెడిక్ సర్జన్‌ను సంప్రదించండి. ●



నిను చూడక నేనుండలేను...

కనుసైగలతోనే పనులు జరుగుతుంటే మరి మాటల అవసరమేముంటుంది? చూసేవాళ్ళు అలా చూస్తూనే ఉండిపోయేలా కనుల అందాలను తీర్చి దిద్దుకోవడమూ సాధ్యమే? అదెలా అంటారా? ఇది చదవండి

● దీప

భావ కవులు కళ్ళ మీద ఎన్ని గీతాలు రాశారో లెక్కే లేదు. కళ్ళ ప్రాధాన్యత అలాంటిది మరి! ఈ మోసకారి కనుల వగలు ఎంత ముచ్చట గొలుపుతాయంటే చూసేవారు దాసులవకుండా ఉండలేరు! దానికితోడు కళ్ళకి మేకప్ కూడా చేసామంటే ఆ అందాన్ని మాటల్లో వర్ణించడం సాధ్యం కాదేమోననిపిస్తుంది.

ప్రారంభంలో పెళ్ళిళ్ళలో, పార్టీల్లో కొంతమంది మాత్రమే మేకప్ చేసుకునేవారు. పెళ్ళికూతుళ్ళు, పార్టీ ఎవరి కోసం నిర్వహించ బడుతోందో వాళ్ళు మాత్రమే సమూహంలో ప్రత్యేకంగా కనిపించడానికి తమ కళ్ళకు స్పెషల్ మేకప్ చేయించుకునేవారు.



కాని ఇప్పుడు పెళ్ళిలో పెళ్ళికూతురితోపాటు వెంట ఉండే ఆమె స్నేహితురాళ్ళు, ఆంటీలు, పార్టీలో పాల్గొనే అమ్మాయిలు, కాలేజీలకు, ఉద్యోగాలకు వెళ్ళే మహిళలు సైతం సందర్భానుసారంగా తమ కళ్ళకు మేకప్ చేయించుకుని ఎంతో ఆకర్షణీయంగా కనిపిస్తున్నారు.

మనసును కళ్ళు చెబుతాయంటారు. అలాంటి కళ్ళకు ట్రెండీ మేకప్ తోడైతే ఆ సందర్భానికి వన్నె వస్తుంది. ముఖానికి చేసుకునే వివిధ రకాల మేకప్‌లలాగే సందర్భానుసారం కళ్ళకు చేసుకునే మేకప్ కూడా ప్రత్యేకమైన అందాన్ని తెచ్చి పెడుతుంది.

ఆర్టిస్టిక్ 'ఐ' లైనర్

ప్రస్తుతం కాటుకకు బదులుగా ట్రెండీ 'ఐ' లైనర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. ఆఫీస్‌కెళ్లే మహిళలు హుందాగా కనిపించే సింపుల్, క్లాసిక్ 'ఐ' లైనర్ పల్చని ఒక రేఖను కనురెప్పలకు గీసుకుని కనిపిస్తారు. అదే పార్టీలకు వెళ్ళి ఎంజాయ్ చెయ్యాలనుకునే మహిళలు వైల్డ్ 'ఐ' లైనర్‌ను వేసుకుని వెలిగిపోతుంటారు. గ్లామరస్‌గా కనిపించే సందర్భాల్లో పాల్గొనే మహిళలకు సెక్సప్పీల్‌నిచ్చే స్మోకీ, ప్రింటెడ్ లేక డిజైనర్ 'ఐ'లైనర్ బాగా నప్పుతుంది.

పగటిపూట పార్టీ 'ఐ' మేకప్

పగటిపూట పార్టీల్లో చకచక తిరిగేస్తుండే ఛార్మింగ్ అమ్మాయిలు, మహిళలు ముందుగా ఇష్టపడేది గోథిక్ 'ఐ' మేకప్. ఈ రకమైన 'ఐ' మేకప్‌తో కాంతి హీనంగా, అస్పష్టంగా ఉండే ముఖానికి నిగారింపు వస్తుంది. 'షిమరింగ్ పర్పుల్', 'డార్క్ బ్లూ', 'గ్రీన్', 'వైట్', 'డార్క్ గ్రే', బ్రౌన్ 'ఐ' షాడోలతో 'బ్లాక్', 'బ్రౌన్', మరేదైనా ముదురు

ఆరగించండి స్టయిల్‌గా...



శుభాంగి, ఫుడ్ స్టయిలిస్ట్

రుచి, ఆరోగ్యంతో మీ రోజును ప్రారంభించండి. డైనింగ్ టేబుల్‌ను స్టయిల్‌గా అలంకరించండి. భోజనం చేసేవారు ఆకర్షితులవుతారు వేడి వేడి చాయ్, కాఫీతో పాటు భోజనం, మనస్సును ఆకర్షించే రంగులు... ఇలా టేబుల్‌ను అలంకరిస్తే చూడగానే మనసు ఉవ్విళ్లూరుతుంది!





ఆకర్షణీయమైన డిజైన్‌లు విరజిమ్మే అందాలు
ఆహారం విలువను మరింత పెంచుతాయి!
ఒక్క చూపు పడగానే
నోట్లో నీళ్లూరక తప్పదు!

పూల అలంకరణ ఇస్తుంది
పరిమళించే అనుభూతిని
అద్భుతమైన రాచఠీవిని!
ఇందులో ఉంది ఏదో ప్రత్యేకత!



సంప్రదాయబద్ధమైన షడ్రషోపేత భోజనం కొత్తగా, సరికొత్త స్టయిల్‌లో వడ్డిస్తే ఎవరైనా సరే లొట్టలు వేసుకోకుండా ఎలా ఉండగలరు?

నైసర్గిక రంగులతో
నిండి ఉన్నాయి ఈ వంటకాలు!
నిజంగా ఇదొక అందమైన,
అద్భుతమైన దృశ్యం. ●



ఇక్కడ ఒళ్లు జలదరిస్తుంది! గుండె ఝల్లుమంటుంది!!

అపురూపమైన, అద్భుతమైన ప్రకృతి అందాలను నిక్షిప్తం చేసుకున్న మధ్యప్రదేశ్ రాష్ట్రం మనోహరమైన పర్యాటక ప్రాంతంగా విరాజిల్లుతోంది. ఇక్కడి ప్రకృతి అందాలను ఒక్కసారి చూస్తే ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. ఎప్పటికీ మరిచిపోలేరు. ఏడాది పొడవున ఇక్కడ విహార యాత్రికుల సందడి కనిపిస్తుంటుంది

● భరత్ భూషణ్ శ్రీవాస్తవ్

దేశంలోనే సాటిలేని పర్యాటక ప్రాంతంగా మధ్యప్రదేశ్‌కు ఒక ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. రకరకాల విశేషాల సమాహారంగా ఇది అలరారుతోంది.

రాణీ రూప్‌మతి, బాజ్ బహాదుర్‌ల ప్రేమ కథలు ఇక్కడ మన చెవుల్లో ప్రతిధ్వనిస్తుంటాయి. వాగులు, వంకలు, కొండలు కోనల నడుమ పచ్చదనంతో కళకళలాడే కుటీరాలు పర్యాటకులకు కనువిందు చేస్తాయి.

శిలలపై చెక్కిన బుద్ధుని సందేశాలతో 'సాంచీ స్థూపం' ఇక్కడి వారసత్వ సంపదకు ప్రతీకగా నిలబడుతుంది.

జబల్‌పూర్ సమీపంలోని పొగమంచుతో కప్పిన ప్రపంచ ప్రఖ్యాతిగాంచిన జలపాతం హొయలను కనులారా వీక్షించవచ్చు. ఆనాటి కళావైభవానికి చిహ్నంగా అప్రతిహతంగా రూపుదిద్దుకున్న సుందర శిల్పాలు, ఉద్యానవనాలు, కన్హా, బాంధవ్‌గఢ్ లాంటి దట్టమైన పచ్చని అడవులు, వన్యప్రాణులు తిరుగాడే అభయారణ్యాలు, చారిత్రక ప్రసిద్ధి చెందిన కట్టడాలు, కోటలు ఇక్కడ ఎన్నో దర్శనమిస్తాయి. పన్నా, గ్వాలియర్‌లో కోటలు చూసి తీరవలసిందే! వీటి నడుమ ఉన్నదే భోపాల్.

ఏడాది పొడవునా ఇక్కడికి యాత్రికులు వస్తూ ఉంటారు. రాజధాని నగరమైన భోపాల్ నుంచి రాకపోకలు సాగిస్తారు. ఇదే మధ్యప్రదేశ్ ప్రత్యేకత.

భోపాల్

సంపన్నుల నగరంగా పేరొందిన భోపాల్‌లోని పచ్చని ప్రకృతి సంపద పర్యాటకులకు విస్మయం కలిగిస్తుంది. పెద్ద పెద్ద చెరువులు, సరస్సులు ఇక్కడి ప్రత్యేకతకు నిదర్శనంగా కనిపిస్తాయి. నాగరికతను చాటేవిగా ఉంటాయి. సహజసిద్ధమైన అందాలతో, ఆధునిక హంగులతో భోపాల్ నగరం మిళితమై ఉంటుంది.

11వ శతాబ్దంలో భోజరాజు నిర్మించిన భోపాల్ నగరాన్ని రెండు భాగాలుగా చెప్పవచ్చు. పాత భోపాల్‌లోని చిన్న చిన్న సందులు, జనసమూహం చూసి న్యూ భోపాల్‌లో అడుగిడగానే విశాలమైన రోడ్లు, సుందరమైన పార్కులు, నాలుగువైపులా చెట్లు చూసి యాత్రికులు అబ్బురపడతారు. ఇక్కడ 1819 నాటి బ్రిటిష్ పాలకులు తమ పలుకుబడి కొనసాగించిన ప్రాంతం. ఇది నమ్మశక్యంగా అనిపించదు మరి!

1984 నాటి గ్యాస్ విస్ఫోటపు గాయాల నుంచి పూర్తిగా కోలుకున్న భోపాల్ పాత నగరంలోని తాజ్‌పూర్ మసీదు ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచింది.

విశాల ప్రాంగణం, పాలరాతి నేల, ధనువాకారాన్ని పోలిన పైకప్పు ఇక్కడ తప్ప మరెక్కడా మనం చూడలేం. పాత భోపాల్ నగరంలోని జామా మసీదు, షౌకత్ మహల్, సదర్ మంజిల్ శిల్పకళా వైభవం సాటిలేనిదిగా పేరు గడించింది.

ఇక్కడ చౌక్ బజారు గతించిన వైభవానికి ప్రతీకగా కనిపిస్తుంది. చేతి వృత్తిదారులు తీర్చిదిద్దిన హస్తకళా సంపద మనసుకు ఆహ్లాదాన్నిస్తుంది. న్యూ భోపాల్ సిటీలో అడుగు పెట్టగానే ఎదురయ్యేది భారత్ భవన్. సాహిత్య, కళా సంబంధమైన పదివేలకు పైగా గ్రంథాలు ఇక్కడ అందుబాటులో ఉంటాయి.

విశాలమైన సరస్సు సమీపంలో దాదాపు రెండు వేల ఎకరాల విశాల ప్రాంగణంలోని ఇందిరాగాంధీ నేషనల్ మ్యూజియం, గాంధీభవన్, ఎక్వేరియం చూడాలంటే ఒక రోజంతా పడుతుంది.

ప్రధాన రైల్వేస్టేషన్ల నుంచి భోపాల్‌కి రైలు ప్రయాణ సౌకర్యం ఉంది. ఢిల్లీ, ముంబై, చెన్నై, కోల్‌కత, పూణె, జమ్మూ, గోవా, బెంగళూర్, హైదరాబాద్, అమృత్‌సర్, నాగపూర్, కొచ్చిన్, విశాఖపట్టణం, కోయంబత్తూర్, పాట్నా, లక్నో, అహ్మదాబాద్, జైపూర్ నగరాల నుంచి నేరుగా రైలు ప్రయాణ సౌకర్యం ఏర్పాటైన మొట్టమొదటి నగరం ఇదే. ఇక్కడి నుంచి ప్రధాన నగరాలకు విమానంలో చేరుకోవచ్చు.

రోడ్డు మార్గాన నాగపూర్, అలహాబాద్, అహ్మదాబాద్, జైపూర్ నుంచి భోపాల్‌కి ప్రయాణ సౌకర్యం ఉంది. భోపాల్‌కి కేవలం 40 కిలో మీటర్ల చేరువలోనే ఉన్న మరో పర్యాటక ప్రాంతం భీమ్‌బైట్కా. ఇక్కడి రాతి చిత్రాలు, (రాక్ పెయింటింగ్స్) చూడముచ్చటగా ఉంటాయి. దట్టమైన అడవులు, రాళ్ల రప్పలతో రాతినేల అయినప్పటికీ నయనాభిరామ్‌లోని 50కి పైగా గుహలు, రంగు రంగుల రాతి చిత్రాలు, శిల్పాలు, నాటి రాతియుగం నుంచి నేటి ఆధునికయుగం వరకు చారిత్రక వృత్తాంతాలకు సాక్ష్యంగా నిలుస్తాయి.

మాండూ

నిర్దిష్ట ఆకృతిలో మాండూ సముద్రతీరానికి దాదాపు రెండు వేల అడుగుల ఎత్తున నిర్మితమై ఉంది. మాండూలో అడుగుపెట్టిన యాత్రికులు ఇక్కడి మనోహర దృశ్యాలను చూసి ఆశ్చర్యపోతారు. బాజ్‌బహాదూర్ యువరాజు తన ప్రేయసి రూప్‌మతి కోసం దీన్ని నిర్మించాడు.

మాండూలో అడుగడుగునా చారిత్రక గొప్పతనాన్ని చాటే భవనాలు దర్శనమిస్తాయి. ఒక్కో భవనం వెనుక ఒక్కో గాథ ఉంది. మొగలాయీల పాలనలో మాండూ బాగా అభివృద్ధి చెందింది.

రాజదర్బారులా వెలిగిపోయింది. ఇక్కడ హోశంగ్ షా సమాధి, హిండోలా మహల్, రూప్‌మతి మహల్, అశర్ఫీ మహల్, జహాజ్ మహల్, జామా మసీదు, రేవాకుండ్, బాజ్‌బహాదూర్ మహల్‌లను చూడవచ్చు. సాధారణంగా యాత్రికులు ఇక్కడికి ఉదయం నుంచి సాయంత్రం దాకా వస్తుంటారు.

వాస్తవానికి వెన్నెల నీడలో మాండూ అందాలను తిలకించాల్సిందే. నాలుగు వైపులా విస్తరించిన భవనాలు వెన్నెల్లో తేలియాడుతున్నట్లు కనిపిస్తాయి. ఇక్కడ బస చేసేందుకు వివిధ కేటగిరీలలో హోటళ్లు, ధర్మసత్రాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. తినుబండారాలు, ఆహార పదార్థాలు అతికష్టం మీద లభిస్తాయి. మాండూ పరిసరాలలో ఎన్నో ప్రేమగాథలు వినిపిస్తుంటాయి. నేటికీ మాళవీయులు ఆ ప్రేమ కథలను ఆలపిస్తుంటారు.

రూప్‌మతి మహల్ పైనుంచి నర్మదానది సోయగాలను పరికిస్తే తెలియని అనుభూతికి లోనవుతారు. వేసవిలో మే, జూన్ నెలల్లో మినహా ఎప్పుడైనా ఈ ప్రాంతానికి వెళ్లవచ్చు. వర్షాకాలంలో ఇక్కడి సుందర దృశ్యాలను చూడటానికి ప్రత్యేకించి జులై, ఆగష్టు నెలలో పర్యాటకులు వస్తుంటారు.

పచ్‌మఢీ

భోపాల్‌కి 196 కిలో మీటర్ల దూరంలో పచ్‌మఢీ యాత్రాస్థలి తప్పక చూడదగినది. రోడ్డు మార్గంలో ఇక్కడికి చేరుకోవచ్చు. పిపరియా రైల్వేస్టేషన్‌లో రైలు దిగి అక్కడి నుంచి బస్సులు, టాక్సీలలో వెళ్లవచ్చు. పిపరియా రైల్వేస్టేషన్ నుంచి వెళుతుంటే దాదాపు 46 కిలో మీటర్ల పొడవున మెలికలు, మలుపులు తిరిగిన రహదారి ఎంతో ఆశ్చర్యం కలిగిస్తుంది. ఇక్కడికి వేసవిలోనే కాదు శీతాకాలంలోనూ యాత్రికులు వస్తుంటారు.

ప్రధానంగా ఏడాది చివరి నెలలో సంవత్సరాంతం రోజున ఎముకలు కొరికే చలిలో రాత్రంతా మేల్కొని ఇక్కడ నూతన సంవత్సర వేడుకలు జరుపుకుంటారు.

మర్నాడు నూతన సంవత్సరం తొలిరోజున ఉదయించే సూర్యకిరణాలను వివిధ పర్వతశ్రేణుల నుంచి చూస్తూ దివ్యానుభూతికి లోనవుతారు. వీటిలో ధూప్‌గఢ్, చౌరాగఢ్ ప్రసిద్ధి చెందినవి.

పగటివేళ జటాశంకర్, మహదేవ్ గుహాలయం, పాండవ గుహాలయం, జలపాతాలు చూడవచ్చు. వర్షాకాలం రెండు నెలలు (జులై, ఆగష్టు) తప్ప ఏడాది పొడవునా ఇక్కడ యాత్రికుల సందడి నెలకొంటుంది.

భోపాల్‌కి 45 కిలో మీటర్ల దూరంలోని బౌద్ధుల బంగారు శిఖరమైన సాంచీ క్షేత్రానికి రైలులో గానీ, రోడ్డు మార్గాన గానీ చేరుకోవచ్చు. బస్సులో లేదా టాక్సీలో వెళ్లడానికి అనువుగా ఉంటుంది. భోపాల్ బస్‌స్టేషన్ నుంచి నిరంతరం టాక్సీలు, బస్సులు అందుబాటులో ఉంటాయి.

అశోక చక్రవర్తి కళాతృష్ణకు, ప్రాభవానికి సాంచీ నిదర్శనంగా నిలుస్తుంది. అశోక చక్రవర్తి పాలనలో ఇక్కడ ఎన్నో స్థూపాలు నిర్మితమయ్యాయి.

రాయ్‌సేన్ జిల్లాలోని ఆహ్లాదకరమైన ప్రశాంత వాతావరణంలో నెలకొన్న ఈ ప్రాంతాన్ని చూడటానికి ఒకరోజు పడుతుంది. అక్కడ బస చేయడానికి అన్ని వసతులతో మధ్యప్రదేశ్ టూరిజం కార్పొరేషన్‌కి చెందిన హోటళ్లు, గెస్ట్ హౌస్‌లు ఉన్నాయి.

జబల్‌పూర్

భేడాఘాట్ దట్టమైన పొగమంచు అందాలు చూడాలంటే జబల్‌పూర్ చేరుకోవడానికి భోపాల్ నుంచి రైలులో ఏడుగంటల సమయం పడుతుంది. రోడ్డు మార్గాన వెళ్లాలంటే కొంత ప్రయాస తప్పదు. జబల్‌పూర్‌లో పలు హోటళ్లు, లాడ్జీలు ఉన్నాయి.

బస్‌స్టేషన్‌కి 22 కిలో మీటర్ల దూరంలోని భేడాఘాట్, ధువాంధార్ జలపాతాలు చూడడానికి టాక్సీలు అందుబాటులో ఉంటాయి. సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి అందాలతో, పాలరాతి శిఖరాలతో ఈ ప్రాంతం ఎంతో ఆకర్షణీయంగా దర్శనమిస్తుంది. ధువాంధార్ జలపాతం వద్ద 20 అడుగుల ఎత్తు నుంచి జాలువారే నీటి ప్రవాహం పొగమంచును తలపించే రీతిలో కనువిందు చేస్తుంది. క్షణకాలం మైమరపింపచేస్తుంది. అక్టోబర్, ఏప్రిల్ మధ్య కాలంలో జబల్‌పూర్ వెళ్లేందుకు అనువైన సమయం. బోట్ షికార్, రైల్వే ప్రయాణం మనసుకి ఉల్లాసాన్నిస్తాయి.





త్యాగమూర్తుల స్మారక చిహ్నాలు, రాణి దుర్గావతి మ్యూజియం చూడదగినవి.

ఖజురాహో

ప్రపంచ ప్రసిద్ధిగాంచిన ఖజురాహో చేరుకునేందుకు భోపాల్ నుంచి ఎన్నో రైళ్లు ఉన్నాయి. ఝాన్సీ మీదుగా రోడ్డు మార్గాన ఇక్కడికి చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడి ఆలయాలపై చిత్రించిన శృంగారాత్మక బొమ్మలు, చెక్కిన విగ్రహాలు ముగ్ధమనోహరంగా శోభిస్తాయి. చాలాకాలం ఈ ప్రాంతాన్ని చందేల్ రాజులు పాలించారు. వారి హయాంలోనే ఖజురాహో ఆలయాలు నిర్మితమయ్యాయి.

కందరియా మహదేవ్ మందిరం 64 మంది యోగినుల మందిరం, లక్ష్మణ్ మందిరం సహా ఇక్కడి అనేక మందిరాల గోడలపై వివిధ భంగిమలలో శృంగారమయ, కళాత్మక విగ్రహాలు, చిత్రాలు, లైంగిక చిత్రాలు దర్శనమిస్తాయి. వాస్తవానికి శిల్పకళలో వీటికో ప్రత్యేక స్థానం ఉంది. బౌద్ధులు, జైనుల ధర్మ శాస్త్రాల వైరాగ్యానికి ప్రభావితులై ఎంతోమంది యువకులు సన్యాసులుగా మారుతుండడంతో, దానిని అడ్డుకునేందుకు ఇలా బొమ్మలు, విగ్రహాలు నెలకొల్పారని చెబుతుంటారు.

ఇక్కడ బస చేసేందుకు ధర్మశాలలు, స్టార్ హోటళ్లు ఉన్నాయి. ఖజురాహో దగ్గర సాయంత్రం వేళ కోలాహలం కనిపిస్తుంది. సూర్యాస్తమయం కాగానే ఇక్కడ ఆలయాలు మూసివేస్తారు.

అయితే మూడు కిలో మీటర్లు విస్తరించిన ఈ ప్రాంతమంతా యాత్రికులు రాత్రి పొద్దుపోయే వరకు విహరిస్తారు. మే, జూన్ నెలల్లో వేసవి తీవ్రత అధికంగా ఉంటుంది. మిగతా రోజుల్లో ఎప్పుడైనా ఇక్కడ పర్యటించవచ్చు. ముఖ్యంగా శీతాకాలంలో.

ఇక్కడ రైల్వేస్టేషన్ సౌకర్యం ఉంది. అయినా నేటికీ ఢిల్లీ, ఝాన్సీ నుంచి మాత్రమే రైళ్లు నడుస్తున్నాయి. అయితే రోజు రోజుకీ పెరుగుతున్న అవసరాల దృష్ట్యా మరిన్ని రైళ్లు విస్తరించే అవకాశాలున్నాయి. అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయం కూడా ఏర్పాటవుతోంది.

కన్హా గార్డెన్

వన్య ప్రాంతాల ప్రేమికులకు, మధ్యప్రదేశ్‌లోని కన్హా, బాంధవ్‌గఢ్‌లోని జాతీయ ఉద్యానవనాలు కనువిందు చేస్తాయి. దేశంలోని వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చే యాత్రికులను ఇవి బాగా ఆకట్టుకుంటాయి.

940 చదరపు కిలో మీటర్ల అటవీ క్షేత్రంలో విస్తరించిన ఈ ఉద్యానవనంలో మద్ది, వెదురు వృక్షజాతులు కోకొల్లలుగా ఉన్నాయి. విరబూసిన పచ్చికబయళ్లు చూస్తే ఎవరైనా ఒక్క క్షణం మైమరచి పోతారనడంలో ఎంత మాత్రం అతిశయోక్తి లేదు.

కన్హాలో వన్య ప్రాణులు ఎంతో స్వేచ్ఛగా విహరిస్తాయి. చెంగు చెంగున గెంతులు వేసే లేడి, నెమలి, దుప్పి, కుందేలు, రకరకాల కోతుల్ని ఇక్కడ చూడవచ్చు. ఇక్కడ దాదాపు 200కి పైగా పక్షి జాతులు మనకు కనిపిస్తాయి.

బాంధవ్‌గఢ్‌లోని జాతీయ ఉద్యానవనంలో తెల్ల సింహాలు, పులులు ఎక్కువగా



దర్శనమిస్తాయి. 1951లో రీవా మహారాజు మార్తాండ్‌సింగ్ తెల్ల సింహాన్ని పట్టుకుని బంధించాడని చెబుతారు. బాంధవ్‌గఢ్ పర్వత పంక్తులలో నిలబడి అడవులను వీక్షించడం అరుదైన క్షణాలే! ఇక్కడి కోట చూసి తీరవలసిందే!

22 రకాల పశు సంపద, దాదాపు 250 జాతుల పక్షులను ఇక్కడ చూడవచ్చు. ఇక్కడ బస చేసేందుకు అటవీశాఖకి చెందిన విశ్రాంతి గృహాలు, పబ్లిక్ వర్క్స్, అటవీ సంరక్షణ విభాగానికి చెందిన గెస్ట్ హౌస్‌లు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

బాంధవ్‌గఢ్

భోపాల్ నుంచి జబల్‌పూర్ మీదుగా బాంధవ్‌గఢ్ చేరుకోవడానికి సులువైన మార్గం ఉంది. 164 కిలో మీటర్లు రోడ్డు మార్గాన ప్రయాణించి బాంధవ్‌గఢ్‌కి చేరుకోవచ్చు. ఇక్కడ ప్రకృతి అందాలను చూస్తే ఒక్క క్షణం ఒళ్లు జలదరిస్తుంది. కన్హా గానీ, బాంధవ్‌గఢ్ గానీ అన్ని రుతువులలోనూ, అన్ని కాలాల్లోనూ చేరుకోవచ్చు.

మధ్యప్రదేశ్‌లోని పర్యాటక ప్రాంతాలను ఏ సీజన్‌లోనైనా చూడవచ్చు. ప్రతి రోజూ ఇక్కడ యాత్రికుల తాకిడి కనిపిస్తుంది. పర్యాటకుల అభిరుచికి తగినట్లు మధ్యప్రదేశ్ పర్యాటక అభివృద్ధి సంస్థ పలు సౌకర్యాలు అందచేస్తోంది. అందుకే కేరళ, రాజస్థాన్ తర్వాత అదే కోవలో పర్యాటకులను మధ్యప్రదేశ్ ఆకట్టుకుంటోంది. ●





ఆసియాలో వెనిస్ బ్యాంకాక్

బ్యాంకాక్ పేరు వినగానే ఒక అత్యాధునిక నగరం మన కళ్లముందు మెదులుతుంది. ఈ నగరం ఆధునికతతోపాటు భారతీయ సాంస్కృతికవారసత్వాన్ని కూడా తనలో పొందు పరుచుకుంది. మనోల్లాసం కోసం ఇక్కడ ఒకదాన్ని మించి ఒకటి నైట్ క్లబ్బులు, మసాజ్ పార్లర్‌లు ఉన్నాయి. ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందిన రుచి కరమైన థాయ్ వంటకాలను అందించే రెస్టారెంట్‌లు, దొంగచాటుగా సెక్స్ షోలను ప్రదర్శించే క్లబ్బులు ఒకవైపుంటే, మరో వైపు నగర వ్యాప్తంగా అక్కడక్కడ బౌద్ధ మంది రాలు సగర్వంగా తలెత్తుకుని దర్శన మిస్తాయి. ఒకప్పుడు బ్యాంకాక్ ఎక్కడ చూసినా కాలువల మయంగా కనిపించేది. పడవలో కూర్చుని నగర మంతా విహరించడానికి వీలుగా ఉండేది. కానీ తర్వాత కాలంలో రోడ్లను వెడల్పుచేసే ఉద్దేశంతో వాటిలో చాలా కాలువలను మూసేసారు. చావోఫాయా నదికి సంబంధించిన కొన్ని కాలువలు నేటికీ అక్కడక్కడా మిగిలి ఉన్నాయి. ఆకాలువల్లో ప్రయాణిస్తూ ఇప్పుడు కూడా బ్యాంకాక్ మొత్తాన్ని సందర్శించవచ్చు. బహుశా అందుకే బ్యాంకాక్‌ను 'ఆసియాలో వెనిస్' అని అంటారు.

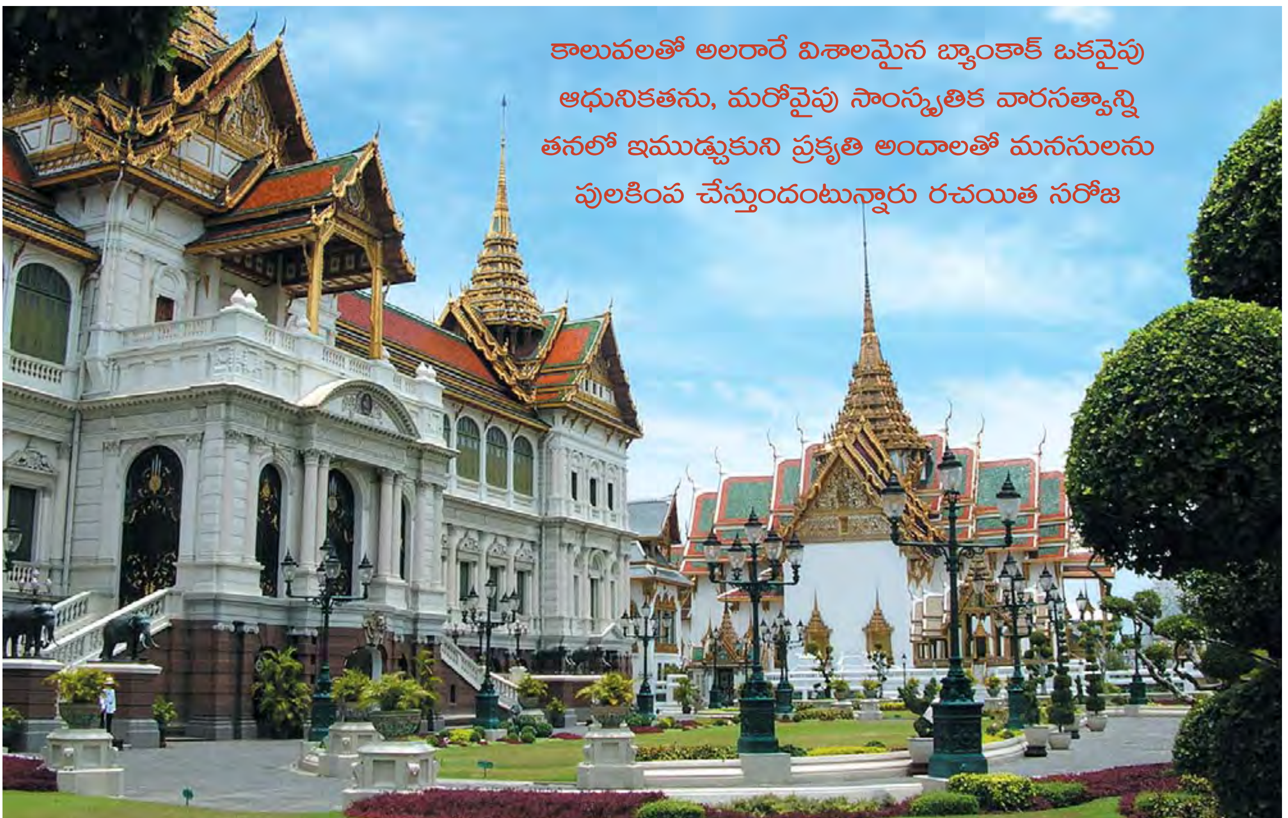
మేము మొదటిసారి బ్యాంకాక్ సందర్శనకు వెళ్లినప్పుడు పడవలో చావోఫాయా నది దాటి నదికి పడమరన ఉన్న ధన్‌పురికి చేరుకున్నాం. ఒకప్పుడు ధన్‌పురి, బ్యాంకాక్‌లు రెండు వేర్వేరు నగరాలుగా ఉండేవి. తర్వాతి కాలంలో బ్యాంకాక్ తన స్వరూపాన్ని విస్తరించుకుంటూ ధన్‌పురిని కూడా తనలో ఇముడ్చుకుంది.

ధన్‌పురిలో మేము ఒక వాటర్ బోట్ తీసుకుని ముందుకు సాగాము. ఎన్నో రెస్టారెంట్లు, బియ్యం మిల్లులు, గుళ్లు, చెక్కతో తయారైన ఇళ్ల పక్క నుండి ప్రయాణం సాగించాం. నది ఒడ్డున ఇళ్లల్లో పిల్లలు తమ ఆటల్లో బిజీగా ఉండడం కనిపించింది. చిరునవ్వులు చిందిస్తూ థాయ్ యువతీ, యువకులు ఇళ్ల వెలుపల కనిపించారు. వాళ్లల్లో కొంతమంది నదిలోకి దూకి ఉదయపు స్నానం చేస్తున్నారు.

నీళ్లలో తేలియాడే మార్కెట్

మా బోట్ చుట్టుపక్కల నుండి చిన్న చిన్న పడవలు చాలా ముందుకు సాగిపోతూ కనిపించాయి. వాటిలో కొన్నింటిలో వెదురుతో తయారుచేసిన హ్యాట్‌లను ధరించి థాయ్ యువతులు కూర్చుని ఉన్నారు. మా పడవ రెస్టారెంట్ల పక్క నుండి వెళుతున్నప్పుడు థాయ్ వంటల ఘుమఘుమలు మా ముక్కు పుటాలను తాకి మంచి అనుభూతిని కలిగించాయి. కొన్ని పడవల్లో దుకాణాలు ఉండడం కూడా కనిపించింది. వాటిలో సూది మొదలుకుని మందుల వరకు అన్ని వస్తువులూ అందుబాటులో ఉంటాయి.

ఇంకొంచెం దూరం ప్రయాణించిన తర్వాత మేమొక ప్రదేశానికి చేరుకున్నాం. అక్కడ విశాలమైన పడవల ప్లాట్‌ఫాంలా కనిపించింది. బ్యాంకాక్‌లో ప్రసిద్ధి పొందిన నీళ్లపై తేలియాడే మార్కెట్ (ఫ్లోటింగ్ మార్కెట్) అని చెప్పాడు మా పడవ నావికుడు. అక్కడ పళ్లు, కూరగాయలు, చేపలు, పువ్వులు, తినుబండారాలు ఇంకా చాలా ఇతర వస్తువులు కూడా అమ్ముతున్నారు. ఆ దుకాణాలను స్త్రీలు మాత్రమే నడుపుతుండడం అక్కడి ఒక ప్రత్యేకత. అయితే మాంసం అమ్మే





పర్యాటకులను ఆకర్షిస్తున్న అరుణమందిరం



చైనా టౌన్

దుకాణాల్లో మాత్రం చైనా పురుషులు కనిపించారు. బౌద్ధమతాన్ని అనుసరించే వాళ్లవడం కారణంగా థాయ్ ప్రజలు స్వయంగా ఏ జంతువును చంపరు. కానీ మాంసాహారాన్ని తిన డంలో మాత్రం వాళ్లకి ఎలాంటి అభ్యంతరమూ ఉండదు.

అరుణ మందిరం

ఆ రోజు తిరుగు ప్రయాణంలో మేము అరుణ మందిరంలో కొద్దిసేపు ఆగాము. అది బ్యాంకాక్‌లో చాలా ప్రసిద్ధ మందిరం. మందిరం 250 అడుగుల ఎత్తులో ఉంది. పైకి వెళ్లడానికి చాలా ఇరుకైన మెట్లు ఉన్నాయి. పైకి వెళ్లిన తర్వాత చుట్టుపక్కల కనిపిస్తున్న మనోహర దృశ్యాలను చూస్తే మా అలసటంతా మటు మాయమైంది. అరుణ మందిరం నుండి బయ టికి వచ్చి మరో కాలువలో ప్రయాణమై రాచ నౌకలను చూడడానికి వెళ్లాము. ప్రత్యేకంగా తయారు చేసిన ఆ నౌకలు నీళ్లలో ఒక వరుస క్రమంలో నిలబడి మెరుస్తున్న మెలికలు తిరిగిన పామును తలపిస్తూ ఉన్నాయి. ఈ నౌకల ముందు, వెనక భాగాలు హంస, నాగ, గరుడ ఆకారాలు ఉన్నాయి.

నవంబర్ నెలలో ప్రాచీన రాచవైభవానికి ప్రతీకలుగా ఉన్న ఈ నౌకల ఊరేగింపును నదిలో నిర్వహిస్తారు. థాయ్ ఆచారం ప్రకారం ప్రత్యేకంగా అలంకరించిన ఈ నౌకల్లో హంస నౌకలో థాయ్ ప్రభువు, ఇతర నౌకల్లో రాచ అధికారులు ఆసీనులవుతారు. ఈ నౌకలను ఎర్రని దుస్తులు ధరించిన 50 మంది నావికులు స్వయంగా తమ చేతులతో నడుపుతారు. అయితే వీటి వేగం చిన్న ఓడ వేగానికి ఏమాత్రం తీసిపోదు.

బ్యాంకాక్‌ను దేవాలయాల నగరమని కూడా అంటారు. ఒక్క బ్యాంకాక్‌లోనే 400కిపైగా దేవాలయాలు ఉన్నాయి. మరుసటి రోజు మేము నగరాన్ని సందర్శించే కార్యక్రమాన్ని రాజభవనం (గ్రాండ్ ప్యాలెస్) నుండి ప్రారంభించాం. ఇది చాలా పెద్ద భూ భాగంలో విస్తరించి ఉంది. దీన్ని 3 భాగాలుగా విభజించి చూడవచ్చు. అది రాజ సింహాసనం ఉన్న ఒక విశాలమైన హాలు, అంతఃపురం, మరకత మాణిక్యాలతో తయారైన బుద్ధుని విగ్రహం ఉన్న మందిరం. ఈ మందిర నిర్మాణం 1784లో పూర్తయినా అప్పటి రాజు రామ ప్రథమ మొదలుకుని నేటి రాజు, రామ నవమి వరకు ఆలయానికి మరమ్మత్తులు ఇంకా చేస్తూనే ఉన్నారు.

చైనా టౌన్

గ్రాండ్ ప్యాలెస్‌లోనే మరో దేవాలయం ఉంది. దానిని 'వట్ ఫో' అనే పేరుతో పిలుస్తారు. ఇందులో 46 మీటర్ల పొడవు ఉన్న బుద్ధ విగ్రహం పడుకుని ఉన్న భంగిమలో ఉంది. ఒకప్పుడు ఈ దేవాలయం థాయ్‌లాండ్‌లో ప్రధాన విద్యా కేంద్రంగా ఉండేది. నేటికీ ఇది దేశంలో ప్రథమ విశ్వవిద్యాలయంగా ప్రఖ్యాతి పొందుతోంది. దేవాలయంలోని ఒక భాగంలో నేటికీ సంప్రదాయ బద్ధమైన థాయ్ మసాజ్ కళలో శిక్షణ ఇస్తున్నారు. థాయ్ మసాజ్‌కు సంబంధించిన అసలైన వైజ్ఞానిక

గ్రాండ్ ప్యాలెస్ : అద్భుతమైన వాస్తు శిల్పానికి ఒక ఉదాహరణ



స్వరూపం మనకు ఇక్కడే కనిపిస్తుంది. హోటళ్లు, మసాజ్ పార్లర్‌లలో థాయ్ సుందరీమణులు ఒంటికి మసాజ్ చేస్తూ కనిపిస్తారు. కానీ చాలా ప్రదేశాల్లో ఇది సెక్స్ వ్యాపారంగా మారిపోయింది.

అక్కడ నుండి మేము చైనా టౌన్ (యావోవరాత్) చూడడానికి వెళ్లాం. సుఖోథాయ్ కాలంలో చైనీయులు వ్యాపారాన్వేషణ చేస్తూ ఆ నగరాన్ని ఏర్పాటు చేసారు. ఇక్కడ కూడా ఒక ఆలయం ఉంది. అందులో బంగారంతో తయారుచేసిన బుద్ధ విగ్రహం ఉంది. ఈ ప్రాంతంలో బంగారు ఆభరణాలు, బట్టలు, విద్యుత్ ఉపకరణాలు, కంప్యూటర్ విడిభాగాలు, పురాతన వస్తువులు, దిగుమతి చేసుకున్న సంగీత పరికరాలు, జ్ఞాపక చిహ్నాలుగా పనికివచ్చే వస్తువులు లభిస్తాయి. వీటితోపాటు చైనా వంటకాలు కూడా ఇక్కడ లభిస్తాయి.

చైనా టౌన్‌లో మేము మరో దేవాలయం 'వట్ బెంచంబాబోఫిల్' చూడడానికి వెళ్లాం. అది పాలరాతితో తయారైన గుడి. అప్పటి రాజు రామ పంచమ కాలంలో ఈ గుడి నిర్మాణం జరిగింది. దీనిలో యూరోపియన్ శైలిలో రంగు రంగుల కిటికీలను ఏర్పాటుచేసారు. గుడికి దగ్గర్లో ఉన్న 'రాచవిథీ రోడ్' రోడ్డులో 'దుసిత్‌రాజ ప్రాసాద్' ప్రాంగణంలో సాల వృక్షాల కలపతో నిర్మించిన బంగారు రంగులో ఉండే 'విమాన్ మేక్ మాన్షన్ మ్యూజియం' ఉంది. మూడంతస్తుల ఈ రాజ ప్రాసాదంలో 81 గదులు ఉన్నాయి. థాయ్‌లాండ్ రాజులకు సంబంధించిన అనేక వస్తువులను మనం ఇందులో చూడగలుగుతాం.

అనంతసమఖోమ్ రాజ సింహాసన్ హాల్ కూడా ఇందులో దర్శించతగినది. దీనిని థాయ్ రాజ రామ పంచమ ఇటలీ నుండి పాలరాళ్లను తెప్పించి రాజ స్వాగత సన్నాహాల కొరకు ప్రత్యేకంగా నిర్మించాడు. తన దేశ ప్రజలకు రాజు అక్కడ నుండి దర్శనం ఇచ్చేవాడు. పురాతన శైలిలో ఉన్న థాయ్ భవనాలను, ప్రాచీన కళాత్మక వస్తువులను చూడాలన్న ఆసక్తి ఉన్నవారు థామ్సన్ మ్యూజియాన్ని తప్పనిసరిగా దర్శిస్తారు. నేషనల్ గ్యాలరీ మ్యూజియంలో థాయ్‌లాండ్ ప్రాచీన, ఆధునిక కళాకారులు తయారుచేసిన కళా కృతులు చూడవచ్చు. థాయ్‌లాండ్ షాపింగ్‌కు కూడా ఎంతో ప్రసిద్ధి పొందింది. ప్రపంచంలో అత్యంత ప్రసిద్ధి పొందిన, అత్యంత ఖరీదైన గడియారాలు మొదలుకుని, డిజైనర్ బట్టల వరకు అన్నిటి నకళ్లు ఇక్కడ తయారు చేస్తారు. ఇవి చౌకగా లభిస్తాయి. అసలువి వాటికి ఏమాత్రం తీసిపోకుండా ఉంటాయి. చవకైన, అందమైన మన్నిక కలిగిన వస్తువులను తయారు చేయడం ఇక్కడి వ్యాపా రుల మూల సూత్రం. అందుకే టూరిస్టులు షాపింగ్ కోసమైనా తరచూ ఇక్కడికి వస్తుంటారు.

సరోజ ●

'అందాల రాశి'కి అరుదైన చిట్కాలు

ముఖాన్ని అందంగా తీర్చిదిద్దడంలో నైపుణ్యంతో కూడిన మేకప్‌కి ఎంతో ప్రాధాన్యత ఉంటుంది. ప్రతి కాలంలోనూ, ప్రతి ఒక్కరినోట మీ అందం గురించిన ప్రశంసలు వినాలని మీకుంటే ఈ టిప్స్ ఒకసారి చదవండి.

- వేసవికాలంలో చెమట ఎక్కువగా పడుతుంది. దుమ్ము, మట్టి కణాలు చర్మంపై పేరుకుపోయి చర్మానికి హాని కలిగిస్తాయి. కాబట్టి ఈ కాలంలో మేకప్ చాలా తక్కువగా, లైట్‌గా ఉంటే మంచిది.
- వేసవికాలంలో కేశాలపై ఎండ ప్రభావం చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి కేశాలకు హెయిర్ సీరం, కండిషనర్లు తప్పనిసరిగా ఉపయోగించాలి.
- హెయిర్ స్టయిల్ కోసం వేసవికాలంలో జెల్‌ను ఉపయోగించాలి.
- కేశాలకు సాధ్యమైనంత తక్కువ యాక్సెసరీస్‌ను ఉపయోగించాలి. వెంట్రుకలు తెగిపోకుండా ఉంటాయి.
- చర్మానికి చెమట పట్టకుండా ఉండేందుకు చర్మం మీద ఐస్ ముక్కతో రాయాలి. ఆ తర్వాత మేకప్ చేసుకుంటే మేకప్ ఎక్కువ సమయం నిలిచి ఉంటుంది.
- వేసవికాలంలో వాటర్ బేస్డ్ మేకప్ చేసు కోవాలి. ఉదాహరణకు వాటర్ బేస్డ్, ఫౌండేషన్, బ్లష్ ఆన్ 'ఐ'షాడో మొదలైనవి.
- కలర్ స్టే ప్రెస్ పౌడర్ విత్ సాఫ్ట్ ఫ్లేక్స్ ముఖ్యంగా వేసవికాలం కోసం ఉద్దేశించే తయారైంది. దీనిని ఉపయోగిస్తే చెమటపట్టి చర్మంపై మచ్చలు ఏర్పడవు. ముఖంపై చారలు ఏర్పడవు.
- లేత రంగు ఫౌండేషన్‌ను ఎంచుకోవాలి.
- అలాగే బ్లష్ కూడా లేత రంగుదే వాడాలి.
- వేసవికాలంలో మ్యాట్ ఫినిషింగ్ మేకప్‌తో ముఖం తాజాదనంతో కనిపిస్తుంది.
- లిప్‌స్టిక్ కోసం ప్రస్తుతం వాడుకల్లో ఉన్న మ్యాట్ ఫినిషింగ్ లిప్‌స్టిక్ ఉపయో గించాలి. వేసవికాలంలో లైట్ పింక్ లాంటి లేత రంగులను వాడితే బాగుంటుంది.
- వేసవికాలంలో క్రీం 'ఐ' షాడోను ఉపయోగించకూడదు. 'ఐ' షాడోలు మెరిసేవిగా కూడా ఉండకూడదు. అలా చేస్తే కళ్ల చుట్టుపక్కల ఉన్న ముడతలు పైకి కనిపిస్తాయి. 'ఐ' షాడో రంగును కూడా సహజరంగునే ఎంచుకోవాలి.
- ఈ కాలంలో 'ఐ' లైనర్ వాడకూడదు.
- 'ఐ' బ్రోస్‌ను పెట్రోలియం జెల్లీని ఉపయోగించి కొంచెం మెరిసేలా చేసుకోవచ్చు.
- వేసవికాలంలో సాయంత్రం వేళల్లో షిమరీ మేకప్ వేసుకోవచ్చు. అది ముఖానికి మెరుపునిస్తుంది. కళ్లకు బ్లూ, గ్రీన్ కలర్ 'ఐ' షాడోలను ఉపయోగించాలి.
- చలికాలంలో చేసుకునే మేకప్ గ్లాసీలుక్‌తో ఉంటుంది. చలికాలంలో చర్మం పొడిబారి, కాంతిహీనంగా మారుతుంది. కాబట్టి చర్మంలో మెరుపు తీసుకు రావడానికి గ్లాసీ మేకప్ సహాయకారిగా ఉంటుంది. వేసవికాలంలో వాటర్ ప్రూఫ్, వాటర్ బేస్డ్ మేకప్‌లకు ప్రాధాన్యతను ఇస్తే, చలికాలంలో మాయిశ్చర్ బేస్డ్ మేకప్ ఎంచుకుంటే బాగుంటుంది. వర్షాకాలంలో కూడా వాటర్ బేస్డ్ మేకప్‌నే ఉపయోగిస్తారు.

మినరల్ మేకప్

ఈ మేకప్‌లో ఎలాంటి పౌడర్, కెమికల్ డై కలపరు. ఇది ఎలర్జీ ఫ్రీగా ఉంటుంది. మినరల్ మేకప్‌లో టైటానియం డై ఆక్సైడ్, జింక్ ఆక్సైడ్‌ల సహజ మిశ్రమం ఉంటుంది. అది సూర్యుడి అతినీలలోహిత కిరణాలనుండి చర్మాన్ని కాపాడుతుంది. దీనిని ఉపయోగించేందుకు ముందుగా మినరల్ ఫౌండేషన్‌ను వేసుకోవాలి. చర్మం దానిని లోపలికి పీల్చుకునేందుకు కొద్ది సేపు ఆగాలి. దీనిని వేసుకునేటప్పుడు కిందివైపుకు స్ట్రోక్స్ ఇవ్వాలి.

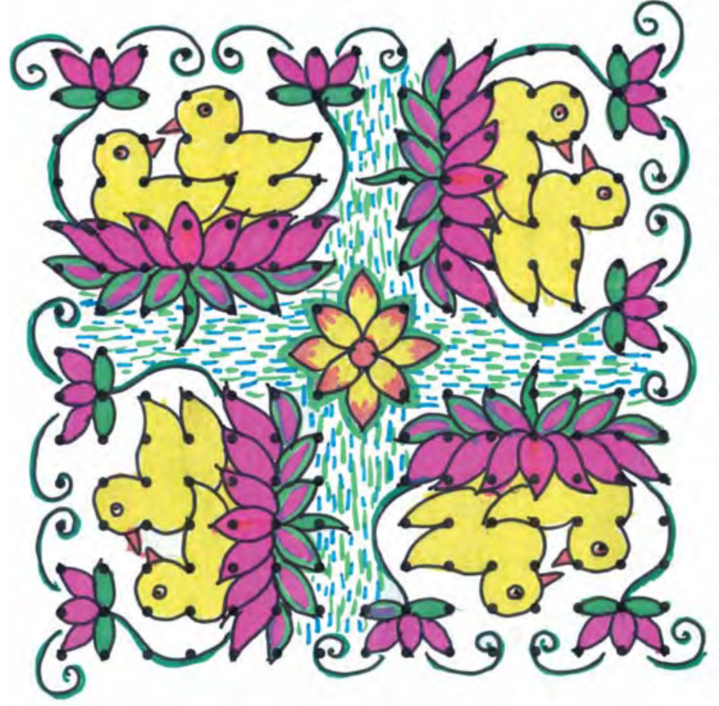
అలా చేస్తే అదనపు మేకప్ అంతా రాలిపోతుంది. ఆ తర్వాత అవసరాన్ని బట్టి లేయర్స్ ఇవ్వాలి. చర్మంలో తేమ కనిపించేలా చేసేందుకు మాయిశ్చరైజర్‌తో కలిపి మేకప్ వేసుకోవాలి.

–'గృహశోభ' ప్రతినిధి ●



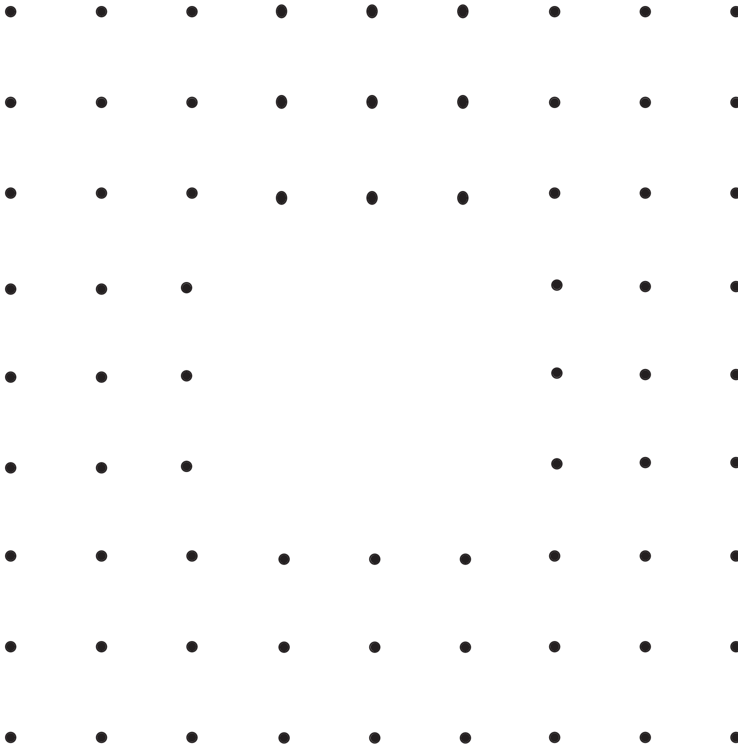
'గృహశోభ' మాసపత్రిక, 122, చెనాయ్ ట్రేడ్ సెంటర్, పార్క్‌లేన్, సికింద్రాబాదు-3.

కింద ఇచ్చిన చుక్కల ఆధారంగా అందమైన ముగ్గు లేదా అందమైన బొమ్మ ఇందులోనే గీసి మాకు పంపండి. అందులో నుండి ఒకరిని ఎంపికచేసి వారికి ఓ అమూల్యమైన బహుమతిని అందజేస్తాం.



ఉత్తమంగా ఎంపికైన రంగవల్లి.

ఎస్.ఇందిరా అరవింద, తణుకు



'రంగవల్లి' జనవరి 2011

పేరు : ....

చిరునామా : ....

....

....

....

....

సంతకం : ....

☆ 9 చుక్కలు 9 వరుసలు



పౌచెజ్ ఇన్ యామి దాల్

కావలసిన వస్తువులు : పొట్టు పెసలు - 1 కప్పు, గోధుమ పిండి - 1 కప్పు, పన్నీర్ - 1 కప్పు, కొత్తిమీర తరుగు - 2 చిన్న చెమ్చాలు, పచ్చిమిరప - 1, గరం మసాలా - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ఉల్లిపాయ - 1, నెయ్యి - 1 పెద్ద చెమ్చా, జీలకర్ర - 1 చిన్న చెమ్చా, పసుపు - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ధనియాల పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, మిరప పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారు చేసే పద్ధతి : ఒక కప్పు గోధుమ పిండిలో నెయ్యి, ఉప్పు వేసి చపాతీల పిండిలా కలుపుకోవాలి. పన్నీర్‌లో కొత్తిమీర, ఉల్లిపాయ తరుగు, పచ్చిమిరప, ఉప్పు, గరం మసాలాలు వేసి కలపాలి. పిండిని పలుచని రొట్టెలా వత్తుకుని దానిని 2 ముక్కలుగా కట్ చేసి పౌచ్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. అందులో పన్నీర్ మసాలా నింపి మూసెయ్యాలి.

కుక్కర్‌లో నెయ్యి, జీలకర్ర, పసుపు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిరపకాయ, ఉప్పు వేసి నీళ్లల్లో నానబెట్టి పొట్టు పప్పు వేసి పౌచ్‌లు కూడా వేసి ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత గరం మసాలా వేసి కొత్తిమీరతో అలంకరించి వడ్డించాలి.



దాల్ కచోరీ

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమ పిండి - 200 గ్రాములు, నూనె - 4 పెద్ద చెమ్చాలు, గుండు పెసలు - 1/2 కప్పు, అల్లం పేస్ట్ - 1/2 పెద్ద చెమ్చా, సోంపు - 1/4 చిన్న చెమ్చా, ఆమ్‌చూర్ - 1/2 చిన్న చెమ్చా, గరం మసాలా పొడి - 1 పెద్ద చెమ్చా. తరిగిన పచ్చిమిరపకాయలు - 2, వేయించడానికి సరిపడా నూనె, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారు చేసే పద్ధతి : గోధుమ పిండిలో ఉప్పు, నూనె వేసి చపాతీల పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఉడికించిన పెసరపప్పును బాగా పిసికి అందులో అల్లం పేస్ట్, ఉప్పు, కారం, గరం మసాలా పొడి, సోంపు వేసి కలపాలి. చపాతీ వత్తుకుని పై మిశ్రమాన్ని అందులో నింపి బంగారు రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి.

మసాలా కోన్స్

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమ పిండి - 1/2 కప్పు, సెనగపిండి - 1/2 కప్పు, మైదా - 1/2 కప్పు, నూనె - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

ఫిల్లింగ్ కోసం : వేయించిన సెనగలు - 1/2 కప్పు, తురిమిన ఎండు కొబ్బరి - 1/4 కప్పు, గరం మసాలా పొడి - 1/4 పెద్ద చెమ్చా, కారప్పొడి - 1/2 చిన్న చెమ్చా, ఆమ్‌చూర్ - 1 చిన్న చెమ్చా, నువ్వులు - 1 చిన్న చెమ్చా, ఉప్పు - రుచికి తగినంత.

తయారు చేసే పద్ధతి : గోధుమ పిండి, సెనగ పిండి, ఉప్పు, నూనె ఒక గిన్నెలో వేసి చపాతీల పిండిలా కలుపుకోవాలి. ఫిల్లింగ్ కోసం వేయించిన సెనగల పొడి, కొబ్బరి, గరం మసాలా, ఉప్పు, కారం, ఆమ్‌చూర్, వేయించిన నువ్వులు కలుపుకోవాలి. పిండిని పూరీలుగా వత్తుకుని మధ్యలోకి కోసి కోన్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. అందులో మసాలా నింపి నీళ్లతో అతికించాలి. ఆ తర్వాత బంగారు రంగు వచ్చేవరకు నూనెలో వేయించుకోవాలి.





ఫ్రూటీ టార్ట్స్

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమ పిండి - 1/2 కప్పు, మైదా - 1/2 కప్పు, నెయ్యి లేక వెన్న - 2 పెద్ద చెమ్చాలు, చక్కెర పొడి - 1/4 కప్పు, యాలకులపొడి - 1/4 చిన్న చెమ్చా, సన్నగా తరిగిన యాపిల్ - 1/2 కప్పు, మీగడ - 1/2 కప్పు, చక్కెర పొడి - 1 చిన్న చెమ్చా.

తయారు చేసే పద్ధతి : గోధుమ పిండి, మైదా, నెయ్యి, చక్కెర, యాలకులపొడి కలిపి చపాతీ పిండిలా కలుపుకోవాలి. టార్ట్ మోల్డ్‌లో పెట్టి 180^0 డిగ్రీల వద్ద 8 నుండి 10 నిమిషాలపాటు బేక్ చెయ్యాలి. యాపిల్‌ను చాలా సన్నగా తరిగి అందులో మీగడ, చక్కెర కలిపి టార్ట్‌లో నింపాలి. పైనుండి బాదం ముక్కలు కోసి వేసి అలంకరించాలి.

పెన్ కేక్ డిలైట్

కావలసిన వస్తువులు : గోధుమ పిండి - ఒకటిన్నర కప్పు, నెయ్యి - 1/4 కప్పు, చక్కెర - 1/2 కప్పు, బాదం పప్పులు - 6, 7, కిస్‌మిస్‌లు, బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 చిన్న చెమ్చా.

తయారు చేసే పద్ధతి : గోధుమ పిండి, చక్కెర, బేకింగ్ పౌడర్‌లను కలిపి పిండిని నీళ్లతో కలుపుకుని పెన్ కేక్ తయారు చేసుకోవాలి.

అరకప్పు గోధుమ పిండిని నెయ్యిలో వేయించి అందులో చక్కెర, నీళ్లు కలిపి హల్వా తయారు చెయ్యాలి. అందులో తరిగిన బాదంపప్పు, కిస్‌మిస్‌లు వేసి పెన్ కేక్ మీద పరిచి రోల్ చెయ్యాలి. ముక్కలుగా కోసి పైనుండి బాదం ముక్కలు వేసి వడ్డించాలి. ●






ముగ్ధమోహనం!
మనో రంజితం!!
రెపరెపలాడే పైట కొంగు
చూడగానే నా మనసు నీకు
దాసోహం అంది.



నువ్వొక ప్రత్యేకం, అందరికన్నా
భిన్నం అందుకే ఎదురుచూసా
ఎన్నో యుగాలుగా.


నా ఆలోచనలు
ఇంద్రచాపం
రంగులైపోయాయి,
నిన్ను చూసిన పిల్ల
తెమ్మెర ముద్దాడా
లనుకుంటోంది.



చూపులు తిప్పకు
చూడకపోతే బిక్కచచ్చిపోతా
ఒకసారి చూడు నీలోనే ఉన్నా
నేను.

ఆహార పదార్థాలలో కల్తీ సాధారణ విషయం అయినప్పటికీ మాంసాహారంలో కల్తీ మాత్రం చాలా ప్రమాదకరమైన విషయం. దీంతో ప్రాణాంతకమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి

మన దేశంలో మాంసం, మాంసాహార సంబంధ ఉత్పత్తులనందించే సంస్థలు తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ, కోళ్ళ పెంపకం, చేపల పెంపకం పెద్ద ఎత్తున జరుగు తోంది. పశ్చిమదేశాలలో పశుమాంసం, రక్తం, ఎముకలు, పక్కటెముకలతో తయారుచేసిన పదార్థాలను పశువులకే ఆహారం రూపంలో తినిపిస్తారు.

దీంతో పశువులకు ఎక్కువ ప్రొటీన్లు, లివర్ స్టాక్ లభిస్తాయి. అయితే ప్రకృతి చాలా విచిత్ర మైనది. పశువులలో మిగిలిన అవశేషాలను పశువులకే తినిపించడంతో ఈ పశువులకు కొన్ని వ్యాధులు సంక్రమిస్తున్నాయి. ఇలాంటి ఆహారం తినే పశువుల నుండి లభించే మాంసాన్ని తినే మనుషులకూ ఈ వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి.

పశువుల ఆహారంపై జీవిస్తున్న పశువుల నుండి వచ్చే మాంసం కారణంగా 'సి.జె.డి.', 'బి.ఎస్.ఇ.' లాంటి సాంక్రమిక వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుందని పరిశోధనలు తెలియచేస్తున్నాయి. సి.జె.డి. అంటే 'క్రియోల్ట్ ఫెల్ట్ జేకోబ్ డిసీజ్', బి.ఎస్.ఇ. అంటే బోవాయిన్ స్పెంజీఫార్మ్ ఎన్సిఫైలోపైథీ'. దీనిని సాధారణంగా 'మాడ్ కౌ' అనే పేరుతో పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధికి గురైనవారు త్వరగా అలిసిపోతారు. పశుఆహారంపై జీవిస్తున్న పశువుల నుండి వచ్చే మాంసాన్ని తినేవారు భారీ మొత్తంలో ఉండటంతో ఈ వ్యాధులు మరింత పెరిగిపోతున్నాయి.

మాడ్ పిగ్ వ్యాధి

ప్రపంచంలో పలు దేశాల్లోని చాలామంది ప్రజలు 'మిస్టీ సర్కోసస్' అనే భయంకర వ్యాధిని సంక్రమింపచేసే సూక్ష్మక్రిములకు బలవుతున్నారు. వైద్యులు దీనికి 'మాడ్ పిగ్ వ్యాధి' అని పేరు పెట్టారు.

ఈ వ్యాధికి గురైన పంది నుండి వ్యాపిస్తుంది. వైద్యులు ఈ వ్యాధి తీవ్రతను దృష్టిలో పెట్టుకుని 'మాడ్ కౌ'తో పోలుస్తున్నారు. జ్ఞాపకశక్తి, కంటి చూపు, యవ్వన సామర్థ్యాన్ని తగ్గించే 'మాడ్ పిగ్ వ్యాధి' టేప్‌వార్మ్ సూక్ష్మజీవి కారణంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది. పెంపుడు కుక్కలతోనూ వ్యాప్తి చెందుతుంది.

ఏ రకమైన పెంపుడు కుక్కకైనా ఈ వ్యాధి వచ్చినప్పుడు దాన్ని పెంచుతున్న వ్యక్తిని తాకడం తోనే ఈ వ్యాధి అతన్ని అంటుకోవచ్చు అని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అయితే ఈ వ్యాధి పందిమాంసం తింటున్నవారికే కాదు, ఆఖరికి ముట్టుకోనివారికి కూడా వస్తోంది. దీనికి సమాధానం కల్తీ మాంసం. ఇది లాభాలు ఆర్జించేవారికి మాత్రమే తెలుస్తుంది.

హోటల్, దాబాలలో 'సరామి', 'కీమా', 'మీట్' 'తందూర్,' 'సీంక్ కబాబ్', 'మటన్ కబాబ్', 'చికెన్ కబాబ్', 'మటన్', 'చికెన్ బర్గర్', 'షాహీ కబాబ్' లాంటి ఎముకలు లేని మాంసంతో, వివిధ రుచులతో భారీ వంటకాలు లభిస్తాయి. ఈ వంటకాలను రుచికరంగా, నోరూరించే విధంగా తయారుచేయడానికి వివిధ రకాల మసాలాలతో పాటు పంది మాంసం లేదా దాని సూప్ కలుపుతారు.

సొసైటీలో తమ పలుకుబడి ప్రదర్శించుకోవడానికి హోటల్ సంస్కృతిలో ఆనందించే వారు, ఉద్యోగరీత్యా తరచూ విదేశాలు వెళ్లేవారు, దేశీ, విదేశీ పర్యాటకులు, సెలవులను బయట గడపాలనుకునేవారు ఇలాంటి హోటళ్ళ దాబాలకు రెగ్యులర్‌గా వెళుతుంటారు.

వీరిలో కొందరు విలాసవంతమైన హోటళ్ళకు అలవాటు పడ్డవారు ఉంటారు. వీరిలో అన్ని సంప్రదాయాల వారూ ఉంటారు. స్టేటస్, హోదాల పేరుతో వీరు తమ జేబులను ఖాళీ చేసుకుంటుంటారు.

అయితే వీరిలో చాలామందికి మాంసాహారం వంటకాల్లో పంది మాంసం లేదా దాని సూప్ కలుపుతారని, వారు పట్టుకొచ్చిన పందుల్లో టేప్‌వార్మ్ ఉందని తెలియదు. ఇది



తిన్నవాళ్లు మాడ్ పిగ్ వ్యాధికి గురవుతారని తెలియదు.

'ఎక్కడ చూసినా కల్తీయే'

కొన్ని ఫైవ్‌స్టార్ హోటళ్లలో మాంసంతోపాటు ఇతర ఆహార పదార్థాలను తనిఖీ చేయడానికి తగిన ఏర్పాట్లు ఉంటాయి. అయితే ఆహారాన్ని రుచికరంగా, నోరూరించే విధంగా తయారు చేయడానికి కలిపే కల్తీ ఐటమ్‌లపై ఇప్పటికి ఎలాంటి నిబంధనలు లేవు.

మన ఆరోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాల చట్టం ప్రకారం దేశంలో ఎక్కడైనా ఎలాంటి తనిఖీ లేకుండా మాంసంతో సహా అన్ని ఆహార పదార్థాలు విక్రయించడాన్ని నిషేధించారు. కానీ దీనిని ఎవరూ పాటించడం లేదు. మాంసం విషయంలో ఇంకా ఎక్కువ అజాగ్రత్తగా ఉంటున్నారు. దీనికి కారణం మన దేశంలో పెద్ద ఎత్తున మాంసం అమ్మకాలు జరుగుతుండటమే. రెండవ కారణం మాంసాన్ని బహిరంగంగానే విక్రయిస్తారు.

మూడవది లైసెన్సులు మొదలైన వాటిని ఖచ్చితంగా పాటించకపోవడం. మన దేశంలో బియ్యంలో రాళ్ళు కనిపిస్తాయి. పాలలో డిటర్జెంట్, యూరియాలు, నూనెలలో ఆర్జీమోన్, పెట్రోల్‌లో కిరసనాయిలు, మిఠాయిలలో హాని కారక రసాయనాలు, రంగులు, శీతల పానీయాలలో బెంజిన్ ఆయిల్, ప్రాణాలను కాపాడే మందులలో ఆల్కహాల్, శుద్ధి చేసిన నెయ్యి, వనస్పతి నూనెలో ఆవు లేదా పంది కొవ్వు మొదలైనవి కలపడం మనం చూస్తున్నదే. ఏ ఆహార పదార్థంలోనూ నిష్పత్తుల ప్రకారం కల్తీ లేకుండా ఉండడం లేదు. దీనిని చట్టం కూడా ఏమీ చేయలేకపోతోంది. 'ఎగ్‌మార్క్', 'ఐ.ఎస్.ఐ.' మార్క్‌లను పొందడం వీరికి చాలా తేలికైన విషయం. మన దేశంలో బండిని తనిఖీ చేయకుండానే 'పొల్యూషన్ కంట్రోల్ సర్టిఫికెట్' జారీ చేస్తుంటారని అందరికీ తెలిసిందే.

ఇలాంటి వ్యాధులు నర్వ్ సిస్టమ్ ప్రొటీన్ కారణంగా వస్తుంటాయి. ముందు అనారోగ్యం మామూలుగానే ఉంటుంది. అయితే ఆహారం తీసుకోవడంలో మార్పుల కారణంగా అది తీవ్ర దశకు చేరుతుంది. దీంతో మెదడులో రంధ్రాలు పడతాయి.

ఈ వ్యాధి ఉన్న పశు మాంసం తినడంతో వ్యాధి తినే వారి శరీరంలో ప్రవేశించి వ్యాప్తి చెందుతుంది. ప్రారంభంలో నిద్ర పట్టదు. జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంటుంది. నిరాశ, నిస్పృహగా ఉంటుంది. భయం, నిస్తేజం, విరక్తి, విచారం కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా ఈ వ్యాధిని ప్రాణాంతకంగా భావిస్తారు. ఈ వ్యాధికి గురైన వారు అధిక ఒత్తిడి, మానసిక క్షోభను అనుభవించవలసి ఉంటుంది.

నివారణ మార్గాలు నిష్ప్రయోజనం

1996లో బ్రిటన్‌లో దాదాపు 86 మంది రోగులు ఈ వ్యాధితో మరణించారు. ఇప్పుడు 'బి.ఎస్.ఇ.', 'సి.జె.డి.' వ్యాధి ఉన్న వారు 250 మంది ఉన్నారు. ఫ్రాన్స్‌లో 2000లో 78 మంది ఈ వ్యాధికి గురయ్యారు. యూరప్‌లో ఈ వ్యాధి గ్రస్తుల సంఖ్య ప్రతినెలా పెరుగుతోంది. దక్షిణ కొరియాలోనూ 'బి.ఎస్.ఇ.' రోగిని గుర్తించారు.

ఈ వ్యాధులు రావడానికి ముఖ్య కారణం పశువుల ఆహారంపై జీవించే పశువుల నుండి వచ్చే మాంసం మాత్రమే. అంతమాత్రాన మిగతా పశుపోషణ సంస్థలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. 2008లో అక్టోబర్ 1 న బ్రిటన్‌లోని ఎఫ్.సి.ఐ. 'ఫుడ్ స్టాండర్డ్ ఏజెన్సీ' ఇలాంటి ఆహారాలపై పూర్తి నిషేధాన్ని విధించాలని ప్రకటించింది.

ప్రత్యేకించి ఒకే జాతి పశువుల అవశేషాలను అదే జాతి పశువులకు తినిపించడాన్ని పూర్తిగా వ్యతిరేకించింది.

'బి.ఎస్.ఐ.' వ్యాధి ఉన్న రోగి పూర్తిగా కోలుకోవడానికి 10 సంవత్సరాల సుదీర్ఘకాలం పడుతుంది. ఒక్కొక్కసారి ఇంతకంటే ఎక్కువ సమయం పట్టవచ్చు. అయితే నేటికీ ఏ జంతువుకి ఈ రోగం ఉన్నదీ, లేనిదీ కనుగొనడానికి ప్రత్యేకమైన విధానాన్ని కనిపెట్టలేకపోయారు. ●

ఆట పాటల 'రెంటాయ్స్'

● గృహశోభ ప్రతినిధి

రెంటాయ్స్ ఒక ప్రత్యేకమైన ఆన్‌లైన్ టాయ్ (ఆట వస్తువుల) లైబ్రెరీ. ఇందులో అప్పుడే పుట్టిన శిశువులు మొదలుకుని 6 సంవత్సరాల పిల్లలకు ఆట వస్తువులను అద్దెకు ఇస్తారు. పిల్లల సంపూర్ణ వికాసానికి ఉప యోగపడే ఆట వస్తువు లను ఎన్నో ఎంపిక చేసి, సేకరించి ఈ లైబ్రెరీలో ఉంచారు. ఈ లైబ్రెరీ నిర్వాహకులు ఆట వస్తువు లను పిల్లల ఇంటికే తీసుకెళ్ళి వారు ఆడుకున్నాక తిరిగి తమ లైబ్రెరీకి తీసుకు వెళతారు. ఇష్టమైతే ఎవరికి వారు స్వయంగా వెళ్లి తీసుకోవచ్చు. ఈ లైబ్రెరీని రెంటాయ్స్ మిషన్ నిర్వహిస్తోంది. నీతావర్మ, శిల్పాప్రసాద్, మనోజ్‌కుమార్‌లు ఈ మిషన్ నిర్వాహకులు.



రెంటాయ్స్ మిషన్ అందిస్తున్న సేవలు

1. ఇందులో చేరిన తల్లిదండ్రులకు అసౌకర్యం కలగకుండా ఉచిత సేవను, విద్యను విజ్ఞానాన్ని కలిగించే ఆట వస్తువులతో నాణ్యమైన ఫ్యామిలీ ప్లే టైం అందిస్తారు.

2. మేలు రకమైన సురక్షిత, పరిశుభ్రమైన బొమ్మలతో చిన్నారులకు హద్దు లేని ఆనందాన్ని అందిస్తూ వాటితోపాటు విద్యనూ బోధిస్తారు.

3. చిన్న వయసులోనే పర్యావరణ అనుకూల భావనను వారిలో కలగచేస్తారు.

4. సభ్యులు లేదా తల్లి దండ్రులు విరాళంగా ఇచ్చే ఆట వస్తువులను పేద పిల్లలకు అందచేసి సహాయపడతారు.

పర్యావరణ అనుకూలత, ఆర్థిక అనుకూలత, రెడీ టు యూజ్, రకరకాల వెరైటీలు, సౌకర్యవంతం, పరిశుభ్రం, సురక్షితం రెంటాయ్స్ అందించే బొమ్మల ప్రత్యేకతలు. ప్రస్తుతం రెంటాయ్స్ మన దేశంలో బెంగళూరు, హైదరాబాదు నగరాల్లో తన సేవలను అందిస్తోంది.



పూర్తి వివరాలు www.rentoys.in లో చూడవచ్చు. ఫోన్ : హైదరాబాద్ - +91 9703 800 789 ఇ-మెయిల్ : enquiryhyd@rentoys.in ●





బైసెప్ బిల్డర్

టవల్‌కు ఒక చివర ఎడమకాలు ఉంచి నుంచోండి. రెండవ చివర ఎడమచేతితో పట్టుకోండి. మీ మోచేయి మీ శరీరానికి దగ్గరగా ఉండాలి. ఇప్పుడు టవల్‌ను బాగా టైట్ అయ్యేవరకు పైకి లాగుతూనే ఉండండి. 45 సెకన్ల వరకు అలాగే ఉండి తర్వాత వదిలేయండి. రెండుసార్లు ఇలా చేసిన తర్వాత రెండవవైపు నుండి చేయండి. ●

బాలీవుడ్‌లో

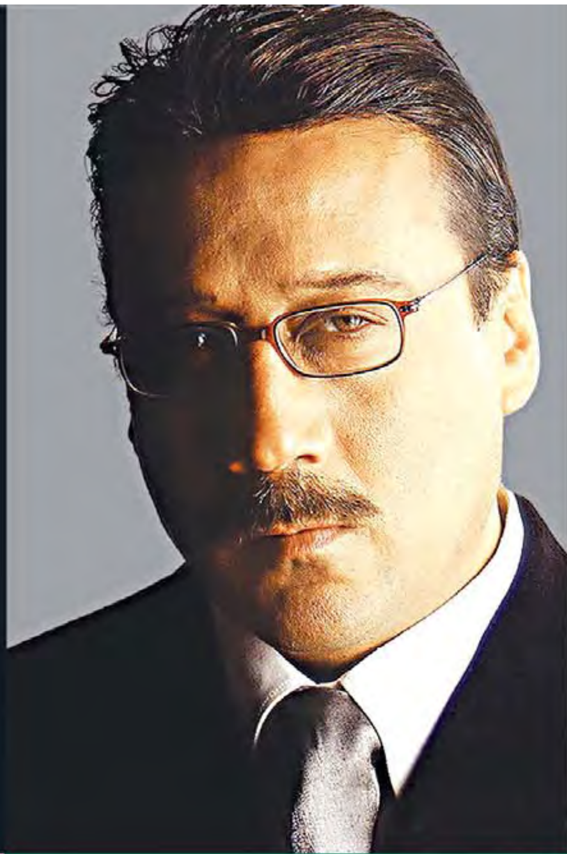
దర్శకుడైన వాసుభగవానీ ఒక సినిమా షూటింగ్ కోసం దాదాపు నెల రోజులు మారిషస్‌లోనే ఉన్నాడు. అక్కడ లభించే ఒకే విధమైన ఆహారంతో విసిగిపోయాడు. అది గమనించిన జాకీ షరాఫ్ దోశలు పోయడానికి మెటీరియల్ తెప్పించమని ప్రొడక్షన్ టీంకు చెప్పాడు. వంట చేయడమంటే జాకీ షరాఫ్‌కు చాలా ఇష్టం అనే సంగతి చాలా తక్కువమందికి మాత్రమే తెలుసు. అక్కడ ఉన్న యూనిట్ సభ్యులందరికీ ఒక్కో దోశ వేసి ఇచ్చాడు.

ఆ దోశ తినగానే యూనిట్ సభ్యులందరికీ కొత్త ఉత్సాహం పుట్టుకొచ్చింది. అసలు విషయం ఏమిటంటే జాకీకి 8-9 రకాల దోశలు తయారు చేయడం వచ్చు!

ప్రియాంకా చోప్రా 'యూ ట్యూబ్'లో తన సొంత ఛానల్‌ను ప్రారంభించింది. దాంతోపాటు 'ట్విట్టర్'లో ఆమె తన అభిమానులతో నేరుగా మాట్లాడడానికి చాట్ కూడా చేయాలని కోరుకుంటున్నది. అయితే ఎట్టి పరిస్థితిలోనూ తన వ్యక్తిగత జీవితం గురించి మాట్లాడబోనని ఆమె చెప్పింది.

'ఇప్పటి వరకు నా అభిమానులు నన్ను వెండితెరపై రకరకాల పాత్రల్లో చూస్తూ వచ్చారు. కానీ ఇప్పుడు వారు నన్ను 'యూ ట్యూబ్', 'ట్విట్టర్'లో నా అసలు స్వరూపాన్ని చూడగల్గుతారు' అని ప్రియాంకా అంటున్నది.

'సినిమా షూటింగ్ సందర్భంగా తెరవెనుక జరిగే సంఘటనల గురించి నేను ప్రజలకు చెప్పాలని భావిస్తున్నాను. కానీ నాకు నచ్చిన విషయాలను మాత్రమే నేను వెల్లడిస్తాను. అంతేగానీ నేను నా వ్యక్తిగత జీవితం గురించి ఏమీ చెప్పను'అని చెప్పుకుంది.



తన మొదటి సినిమా 'పరిణీత'తోనే అమితాబ్ బచ్చన్, జయాబచ్చన్ ప్రశంసలు పొందిన నటి విద్యాబాలన్ ఇప్పుడు దక్షిణ భారతదేశానికి చెందిన సంతోష్ శివన్‌ను కూడా తన అభిమానిగా మార్చుకుంది. గత కొన్ని రోజుల క్రితం విద్యాబాలన్ అతని దర్శకత్వంలో 'ఉర్మి' అనే ఒక మళయాళీ సినిమాలో అతిథి నటిగా నటించింది. దర్శకుడు ఆమెకు ఐదు పేజీల పెద్ద డైలాగులు చదువుకోవడానికి ఇచ్చి 10 నిమిషాల తర్వాత చిత్రీకరణ మొదలుపెట్టాడు. కెమేరా ముందు విద్యాబాలన్ ఏమాత్రం తొణకకుండా డైలాగులు చెప్పడంలో సంతోష్ శివన్ ముగ్ధుడైపోయాడు. ఇప్పుడతను విద్యాబాలన్‌ను ప్రశంసలతో ముంచెత్తుతున్నాడు.



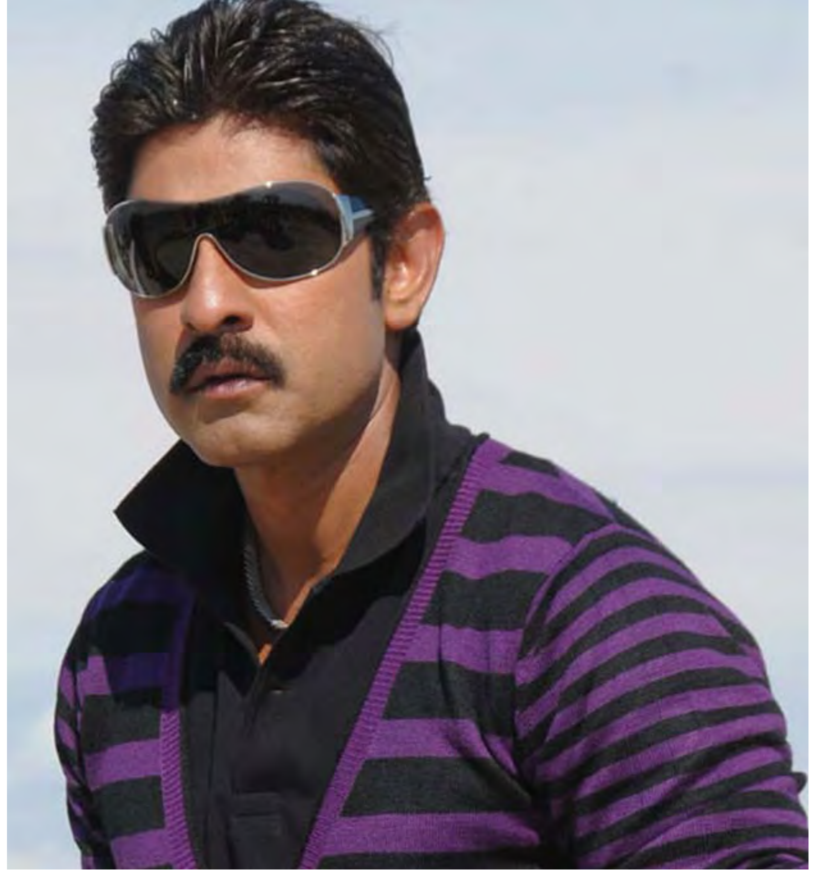
బాలీవుడ్ 'డస్కీ బ్యూటీ' బిపాషా బసు బాలీవుడ్‌లో బాగా పేరు సంపాదించిన తర్వాత ఇప్పుడు హాలీవుడ్‌లో కాలుమోపడానికి సిద్ధమవుతోంది. ఆమె అతి త్వరలోనే 'సింగులారిటీ' అనే ఇంగ్లీషు సినిమాలో దర్శనం ఇవ్వబోతున్నది. ఇది ఆమె మొదటి ఇంటర్నేషనల్ ప్రాజెక్టు. ఈ క్రమంలో ఆమె త్వరలో ఈ సినిమా రిహార్సల్స్ కోసం విదేశాలకు వెళ్లనుంది.

బిపాసా ఈ మధ్య బాలీవుడ్‌లో చాలా తక్కువ సినిమాలలోనే కనిపిస్తూ ఉంది. ఇలాంటి పరిస్థితిలో హాలీవుడ్ నుండి వచ్చిన ఈ ఆహ్వానం నిజంగానే ఆమెకు ఉత్సాహం కలిగించవచ్చు! చాలామంది నటీమణులు తమ కెరీర్‌లో కనీసం ఒక్కసారి అయినా హాలీవుడ్ సినిమాలో పని చేయాలని కోరుకుంటారు. ఏది ఏమైతేనేం ఇప్పుడు బిపాసా కోరిక తీరింది! ●



గాయం - చట్టం

'గాయం-2'తో ఎదురు దెబ్బ తిన్న జగపతిబాబు 'చట్టం' సినిమాతో తిరిగి విజయాన్ని చేజిక్కించుకోవాలని గట్టి సంకల్పంతో ఉన్నాడు. 'చట్టం'లో జగపతిబాబు, విమలారామన్ జంటగా నటిస్తున్నారు. ఓ పోలీస్ అధికారి చట్టాన్ని రక్షించే క్రమంలో చేసిన పోరాటాలే కథాంశంగా ఈ చిత్రం నిర్మితమవుతోంది.



పోటీ మంచికే

సినీ ఇండస్ట్రీలో హీరోయిన్ల మధ్య పోటీ అవసరమంటున్నారు కాజల్. హీరోయిన్లు అందరి మధ్య పోటీ ఉంది. కానీ అది ఆరోగ్యవంతమైన పోటీయే. ఎప్పుడైనా గట్టి పోటీ ఉన్నప్పుడే కొత్తదనం కోసం వెతుకులాట మొదలవుతుంది. వైవిధ్యమైన పాత్రలు చేయాలన్న అభిలాష పెరుగుతుందని కాజల్ ఆత్మవిశ్వాసంతో చెబుతోంది.



'మిస్టర్ పెర్‌ఫెక్ట్'

ప్రభాస్ కథానాయకుడిగా 'మిస్టర్ పెర్‌ఫెక్ట్' సినిమా రూపొందుతోంది. ప్రభాస్ సరసన తాప్సీ, కాజల్‌లు ఆడి పాడుతున్నారు. 'ప్రతి ఒక్కరూ 'మిస్టర్ పెర్‌ఫెక్ట్'గా ఉండాలనే ఆశపడతారు. కానీ అందరికీ సాధ్యం కాదు. కథానాయకుడు 'మిస్టర్ పెర్‌ఫెక్ట్' ననిపించుకునే తీరు ఆకట్టుకునే విధంగా ఉంటుంది. సున్నిత కుటుంబ బంధాలను తెరపై ఆవిష్కరిస్తున్నాం' అంటున్నారు నిర్మాత దిల్‌రాజ్.



'అనుభవాలు తెలుసుకోవాలి'

'అక్కినేని నాగేశ్వరరావు లాంటి గొప్ప నటులు ఏ ఫిల్మ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్‌లోనూ చదువుకోలేదు. అయితే వారికి నాటక రంగమే గొప్ప శిక్షణ ఇచ్చింది. ఈ తరానికి సినిమా స్కూళ్లు ఎంతో ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఇన్‌స్టిట్యూట్స్ సంఖ్య పెరగాలి. వాటి ద్వారా చిత్ర పరిశ్రమకి అవసరమైన మంచి నటుల్ని తయారు చేసుకోవచ్చు. మన ముందు తరం నటులు చేసిన గొప్ప చిత్రాల్ని అధ్యయనం చేసి వారి అనుభవాల్ని తెలుసుకోవా'లని కొత్త తరం వారికి కమల్‌హాసన్ సలహా ఇస్తున్నారు.

'ప్రేమలో పడతారు' రిచా

ఈ సినిమా చూస్తే మీరు ఖచ్చితంగా ప్రేమలో పడతారు అంటోంది 'లీడర్ ఫేం' రిచా గంగోపాధ్యాయ. 'మిరపకాయ్' చిత్రం పాటల గొప్పదనం గురించి ఆమె పలికిన పలుకులివి. 'మిరపకాయ్' పాటలు వింటుంటే శ్రోతలు ఆ స్వరాలతో అమాంతం ప్రేమలో పడిపోతారట.

'ఒకేసారి 'నాగవల్లి', 'మిరపకాయ్' లాంటి రెండు వైవిధ్యభరితమైన చిత్రాల్లో నటించడం నాకు చాలా ఆనందంగా ఉంది. 'నాగవల్లి'లో నా పాత్ర చాలా బాగుంటుంది. ఇంతటి క్రేజీ ప్రాజెక్టులో భాగస్వామి అవడం నా అదృష్టంగా భావిస్తున్నాను' ●

వెండితెరపై
జీవితానికీ, నిజ
జీవితానికీ
ఎలాంటి తేడా
ఉండదని
భావించే బెంగాలీ
యువతి మున్
మున్ ప్రస్తుతం
హిందీ
సినిమాలలో
మాత్రమే
నటించాలని
కోరుకుంటోంది

● అశోక్

'నా స్థానాన్ని నేనే పదిలం చేసుకున్నా'

- మున్ మున్ దత్తా

'తారక్ మెహతా కా ఉల్టా చశ్మా' టీవీ సీరియల్‌లో బెంగాలీ యువతి 'బబిత' పాత్ర పోషించి రాత్రికి రాత్రే స్టార్‌గా మారిపోయిన నటి మున్ మున్ దత్తా వాస్తవంగా బెంగాలీయే. మున్ మున్ దత్తా కోల్‌కత దగ్గరలో ఉన్న దుర్గాపూర్ నివాసి.

12వ తరగతి ఉత్తీర్ణురాలైన తర్వాత ఆమె ఇంగ్లీషులో గ్రాడ్యుయేషన్ చేయడానికి పుణెలోని ఒక కాలేజీలో చేరింది. చిన్నప్పటి నుండే మోడల్, నటి కావాలని కలలు గన్న మున్‌మున్ 2003లో 'మెగా మోడల్' పోటీలో పాల్గొంది. 16 సంవత్సరాల వయసులోనే పుణెలో అందరూ మెచ్చిన ఒకే ఒక్క కాంపిటీటర్ ఆమె. ముంబైలో ఆమెకు తెలిసిన వారు లేరు. అయినా ఒంటరిగానే అక్కడ మున్‌మున్ తన స్థానాన్ని పదిలపరుచుకుంది.



మున్ మున్ కల

మున్ మున్ అన్నిటికన్నా ముందుగా 'హమ్ సబ్ భారత్' సీరియల్‌లో నటించింది. ఈ సీరియల్‌లో మున్ మున్ స్నేహితుడిగా దిలీప్ జోషీ పని చేశారు. 'తారక్ మెహతా'కా ఉల్టా చశ్మా' దర్శకుడు ధర్మేష్ మెహతా కూడా 'హమ్ సబ్ భారత్'కి దర్శకుడే. కానీ 'హమ్ సబ్ భారత్' సీరియల్ అంతగా హిట్ కాలేదు.

ఇతర నటుల మాదిరిగానే మున్ మున్ కూడా హిందీ సినిమాలలో నటించాలని కోరుకుంటోంది.



పూజాభట్ సినిమా 'హాలిడేస్'లో ఆమె ఒక నెగెటివ్ పాత్రలో నటించింది. ఈ సినిమాలో హీరో డినోమోరియా.

'హాలిడేస్' తర్వాత మున్ మున్ మరే సినిమాలోనూ కనిపించలేదు. సరిగ్గా ఇదే సమయంలో మున్ మున్‌కు మోడల్ రూపంలో మంచి అవకాశాలు లభించాయి. వరుస విజయాలు వరించాయి. మున్ మున్ తన ఇష్టమైన హీరో షారుఖ్‌తో కలిసి 3 యాడ్ ఫిలిమ్స్‌లో నటించింది. అక్షయ్‌కుమార్, యువరాజ్ సింగ్‌తోనూ కలిసి పని చేసింది.

కోరుకున్న పాత్ర

'తారక్ మెహతా కా ఉల్టా చశ్మా'లో బబిత పాత్రలో నటించే అవకాశం ఎలా లభించింది? అని అడిగినప్పుడు మున్ మున్ 'నేను కేవలం సినిమాలలో మాత్రమే పని చేయాలని అనుకున్నాను.

అయితే ఒకరోజు ధర్మేష్ మెహతా ఫోన్ వచ్చింది. నువ్వు సీరియల్‌లో నటిస్తావా? అని నన్ను అడిగారు. ముందు నేను చేయను అని చెప్పాను.

అయితే తర్వాత నాకు 'బి' లేదా 'సి' గ్రేడ్ సినిమాలలో నటించడం కన్నా సీరియల్స్‌లో నటించడమే మంచిదనిపించింది. ధర్మేష్ మరోసారి గుర్తు చేసి నప్పుడు నేను అతని మాటను కాదనలేదు.

ఇలా నాకు 'తారక్ మెహతా కా ఉల్టా చశ్మా'లో నటించే అవకాశం లభించింది' అని చెప్పింది. ప్రస్తుతం వస్తున్న సీరియల్స్‌లో స్త్రీలు రకరకాల చీరలతో, డ్రెస్సులతో అరుస్తూ, ఏడుస్తూ కనిపిస్తున్నారు. కానీ మున్ మున్‌కు మాత్రం సహజత్వానికి దగ్గరగా ఉండే పాత్రలు రావడం సంతోషించదగిన విషయం. ●

అందమైన 'ఐశ్వర్య' స్నేహా ఉల్లాల్!

అమాయకంగా కనిపిస్తుంది ఆమె ముఖారవిందం. మీరు నమ్మినా, నమ్మకపోయినా ఐశ్వర్యారాయ్‌లా అందంగా కనిపిస్తుంది. ఆమె పేరు స్నేహా ఉల్లాల్. సైకో కిల్లర్ పాత్ర పోషించాలన్నది ఆమె చిరకాల వాంఛ

మూడేళ్ల క్రితం స్నేహా ఉల్లాల్ మొదటి హిందీ సినిమా 'లక్కీ' విడుదలైనప్పుడు ప్రేక్షకులు సినిమా థియేటర్ ముందు తేనెటీగల్లా ముసిరారు. సల్మాన్ ఖాన్ కంటే అందాలరాశి ఐశ్వర్యారాయ్ పోలికలతో ఉన్న స్నేహా ఉల్లాల్‌ను చూడాలన్న ఆత్రుతే వారిలో కనిపించింది. అది అతిశయోక్తి కాదు. 'ఉల్లాసంగా ఉత్సాహంగా' సినిమాతో టాలీవుడ్‌లో నటనకు శ్రీకారం చుట్టింది.

ఇటీవల 'గృహశోభ' అందాల నటి స్నేహా ఉల్లాల్‌తో ముచ్చటించింది. ఆ వివరాలు మీకోసం...

మీ కెరీర్‌లో వచ్చిన విరామం గురించి చెప్పండి?

"నాకు 16వ ఏటనే సినిమాల్లో నటించడానికి ఆఫర్ వచ్చింది. నేనప్పుడు నా చదువును కొనసాగించాలనుకున్నాను. ఆ సమయంలో మా కుటుంబ పరిస్థితులు కూడా సినిమాల్లో నటించడానికి అనుకూలంగాలేవు. మా నాన్న విదేశాల్లో ఉండడం, మా అమ్మ ఆరోగ్యం బాగా లేకపోవడంతో నేను ఆఫర్ వదులుకున్నాను. అందుకే ఒకటిన్నర సంవత్సరాలు బ్రేక్ తీసుకున్నాను"

సల్మాన్ ఖాన్ అంతటి పెద్ద నటుడితో నటించిన తర్వాత కొత్త నటులతో నటించడానికి మీకు ఏమైనా సంకోచం కలిగిందా?



"తెలుగు సినిమాల్లో నేను కూడా కొత్తగానే వచ్చాను కదా! డైరెక్టర్ కరుణాకరణ్ తన సినిమాలో యాక్ట్ చెయ్యమని నా దగ్గరకు వచ్చినప్పుడు అది మంచి క్యారెక్టర్ అని భావించి ఒప్పుకున్నాను. ఆయన తన సినిమాలో హీరోయిన్లను బాగా ప్రాజెక్ట్ చేస్తారని కూడా విన్నాను"

మీలో ఐశ్వర్యారాయ్ పోలికలుండడాన్ని ప్లస్ పాయింట్‌గా భావిస్తున్నారా?

"నేను ఐశ్వర్యారాయ్‌లా ఉండి ఉండకపోతే నా సహవిద్యార్థిని అయిన సల్మాన్ ఖాన్ చెల్లెలు అర్పిత నన్ను గుర్తించి ఉండేది కాదు. ఆ విషయం తన అన్నతో చెప్పి ఉండేది కాదు"

రూపంలోనేకాదు నటనలో కూడా మీకు, ఐశ్వర్యారాయ్‌కి పోలికలు ఉన్నాయా?

"ప్రేక్షకులు ఐశ్వర్యారాయ్ అంత మంచి నటనను నా నుంచి ఆశిస్తున్నారు. కానీ నటిగా ఆ స్థాయికి ఎదగడానికి 10 సంవత్సరాలు పడుతుందన్న విషయం వారికి తెలియదు. వాళ్లు ఆశించిన స్థాయికి చేరడానికి తప్పకుండా సమయం, అనుభవం అవసరమవుతాయి. అది నేను సాధిస్తాననే నా నమ్మకం"

మీరు నటికాకపోతే ఏమై ఉండేవారు?

"యాడ్ ఫిలిమ్స్‌లో నటించాలని నాకు చాలా ఆసక్తిగా ఉండేది. సొంతంగా నేను ఒక అడ్వర్టయిజింగ్ సంస్థను ఏర్పాటు చేసుకోవాలనుకున్నాను. మాస్ మీడియాలో నా కెరీర్‌ను నిర్మించుకోవాలనుకున్నాను"

స్నేహం గురించి ఒక వాక్యంలో చెప్పండి?

"నాది ముక్కుకు సూటిగా వెళ్లే మనస్తత్వం. అంకితభావం, స్నేహ భావం కలిగి ఉండడంతోపాటు హద్దుల్లో ఉండేతత్వం నాది. ఎవరినైనా స్నేహితులుగా వెంటనే అంగీకరించలేను"

మీకు పార్టీలు గిట్టవా?

"నా 21 బర్త్ డే నాడు తప్ప నేను ఎప్పుడూ క్లబ్బులకి, పబ్బులకి వెళ్లలేదు. మా నాన్నే నాకు రోల్ మోడల్. ఆయన సివిల్ ఇంజనీర్. బాగా చదువుకున్న వారు, మేధావులు"

మీ గ్లామర్ వెనక ఉన్న రహస్యమేమిటి?

"నేను అన్ని రకాల జంక్ ఫుడ్స్ తింటాను. నా తోటివారిని అడగండి. అన్ని రకాల వేపుళ్లు, పిజ్జాలు, ఫ్యాటీ ఫుడ్స్ తింటాను. నాలో వాటి దుష్పరిణామాలేవీ కనిపించకపోవడం విచిత్రం"

మీ ఫేవరెట్ యాక్టర్లు ఎవరు?

"అక్షయ్ కుమార్, రాణి ముఖర్జీ, బిపాసా బసు. టాలీవుడ్‌లోనైతే పవన్ కళ్యాణ్, ప్రభాస్, నితిన్, బన్నీ, ఎన్.టి.ఆర్.లు"

మీకు నచ్చిన పుస్తకాలు?

"నాకు రకరకాల సంస్కృతుల గురించి తెలుసుకోవడం అంటే చాలా ఇష్టం. వాటికి సంబంధించిన పుస్తకాలను చదువుతాను. నేను ఎక్కువగా ఫిక్షన్ చదువుతాను. విభేదాలు సృష్టించే వ్యక్తుల కథలు, ఆత్మలు, దెయ్యాల కథలు అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. విభేదాలు సృష్టించే మనస్తత్వంపై సిబల్ రాసిన పుస్తకం నాకెంతో ఇష్టం"

మీరు చేయబోతున్న సినిమాలు ఏమిటి?

"తరుణ్ దర్శకత్వంలో అశోక్ త్యాగి సినిమా 'కాష్ మెరె హోతే'లో అక్షయ్ కుమార్ సరసన నటించబోతున్నాను.

మీ డ్రీమ్ రోల్ ఏది?

"సైకో కిల్లర్‌గా నటించాలని ఉంది"

మీకు నచ్చిన హాలిడే డెస్టినేషన్ ఏది?

"గోవా"

మీ హాబీలు చెప్పండి?

"వీడియో గేమ్‌లు ఆడటం, హాకీ, బాస్కెట్ బాల్, క్రికెట్. నేను ఎక్కువగా ఇంగ్లీష్ సీరియల్స్ చూస్తాను. స్టార్ వరల్డ్ లాంటి ఛానళ్లు చూస్తాను"

మీకున్న బలం?

"ఫ్యామిలీ సపోర్టు"

మీ బలహీనతలు?

"నాకు ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీ గురించి అంతగా తెలియదు. అది నాలో ఉన్న లోపం"

మీరు ఎప్పటికీ మరచిపోలేని మధుర క్షణాలు ఉన్నాయా?

"2006లో మా అమ్మ రెండోసారి కీమోథెరపీ తీసుకున్న తర్వాత ఆమె పరిస్థితి బాగుందని డాక్టర్ చెప్పినప్పుడు నేను పొందిన ఆనందం వర్ణణాతీతం"

మీకు ఇష్టమైన దుస్తులు?

"స్లీవ్ లెస్ టాప్, జీన్స్ నాకు బాగుంటుంది"

మీ ఇష్టమైన ఆహారం?

"నేను మాంసాహారిని. మా అమ్మ ఏమి వండినా నాకు తినడం ఇష్టమే. నాకు మెక్సికన్ ఫుడ్ అంటే ఇష్టం"

మీరు చేసిన వాటిలో మీకు చాలా సరదాగా అనిపించే పనులు?

"చాలా ఉన్నాయి. ఆఫ్ డే స్కూల్ ఎగ్గొట్టడానికి ఒంట్లో బాగా లేనట్టు నటించేదాన్ని. నేను లైబ్రెరీకి వెళుతున్నానని టీచర్లకి చెప్పి బయటికి వెళ్లిపోతూ ఉండేదాన్ని. హాకీ ప్రాక్టీసు చేస్తానని పర్మిషన్ తీసుకుని స్నేహితులతో బయట కాలక్షేపం చేసేదాన్ని"

మీ జీవిత లక్ష్యం?

"నేను ఒక సక్సెస్‌ఫుల్ హీరోయిన్ కావాలని కోరుకుంటున్నాను"

మీరు ఇంటర్‌నెట్ బాగా వాడతారా?

"అవును. కార్లు, బైకులు, స్టయిలిష్ బట్టల గురించి తాజా సమాచారం తెలుసుకునేందుకు నేను బ్రౌజ్ చేస్తూ ఉంటాను" ●





చిరునవ్వుల సిరులొలికే మహారాణి

- జెనీలియా

జెనీలియా... ఈ పేరు వినగానే తెలుగు ప్రేక్షకుల మదిలో 'బొమ్మరిల్లు' సినిమా వెంటనే గుర్తుకొస్తుంది. యూకేజీ చదివే చిన్నారి కూడా 'హా..హా..హాసినీ' అంటూ గంతులేస్తుంది. ప్రేక్షకులకు అంతగా నచ్చిందా చిత్రం. జెనీలియా చిరు దరహాసం కాలేజీ యువతను సమ్మోహన పరుస్తుంది

వీలైతే నాలుగు మాటలు, కుదిరితే కప్పు కాఫీ లాంటి జెనీలియా డైలాగులను కాలేజీ అమ్మాయిలు 'ఇమిటేట్' చేస్తుంటారు. తెలుగులో జెనీలియా సక్సెస్ చిత్రాలకు కొదవేం లేదు. 'బొమ్మరిల్లు', 'శశిరేఖా పరిణయం', 'ఆరెంజ్' ప్రేక్షకులను ఆద్యంతం అలరించాయి. ఈ 'చిరునవ్వుల హాసిని' జెనీలియాతో ఇప్పుడు కాసేపు ముచ్చటిద్దాం.

మీ కాలేజీ రోజుల అనుభవాల గురించి చెప్పండి?

"చిన్నప్పుడు స్కూలింగ్ తర్వాత కాలేజీ... నా చదువంతా ముంబైలోనే సాగింది. చిన్నప్పటి నుంచీ నేను ఆటల్లో చురుకు. చదువులో అంతంత మాత్రమే గానీ బాస్కెట్ బాల్, వాలీబాల్, టెన్నిస్... ఒకటేమిటి అన్నీ ఆడేసేదాన్ని. స్కూల్లో క్లాసులు ఎగ్గొట్టడానికి కొంచెం భయం ఉండేది గానీ కాలేజీ కొచ్చాక ఆ భయాలన్నీ పోయాయి. ఆ రోజుల్లో ఫ్రెండ్సే నాకు సమస్తం.

కాస్త ఖాళీ దొరికితే చాలు అందరం కలిసి గ్రౌండుకెళ్ళిపోయి ఏదో ఒక ఆట ఆడేసేవాళ్ళం. అలా ఒక రోజు గ్రౌండులో ఆడుతున్నప్పుడే వాణిజ్య ప్రకటనల్లో నటించేందుకు అందమైన కాలేజీ అమ్మాయిలు కావాలంటూ మా కళాశాలకు ఒక యాడ్ కంపెనీ టీమ్ వచ్చింది. వాళ్ళు నన్ను సెలెక్ట్ చేసుకోవడంతో ఇలా స్టార్ నయిపోయాను. ఇప్పుడు తల్చుకుంటుంటే ఆ రోజులు మళ్లీ రావు కదా అనిపిస్తుంటుంది"

మీ సినీ ప్రస్థానం ఎలా కొనసాగింది?

"చాలామంది భావించే మాదిరి ఇది అంత సులువైన ప్రయాణం కాదు. నేనింకా నేర్చుకునే దశలోనే ఉన్నాను. పోరాడుతూనే ఉన్నాను. దక్షిణాదిలో పేరు, ప్రతిష్టలు సాధించడం సులభమంటారు. కాని ఆచరణలో ఇది చాలా కష్టం. ఒక్క సినిమాతో అద్భుతాలు సృష్టిస్తే పది పాత్రలు లభిస్తాయి. అదే ఒక్క సినిమా నచ్చకపోతే, తిరిగి నిలదొక్కుకోవడానికి చాలా కష్టపడాల్సి వస్తుంది"

సినీ పరిశ్రమలో పోటీ గురించి ఏం చెప్తారు?

"నేను 'స్టార్ కిడ్‌ను' కాదు. నా స్థానాన్ని నిలబెట్టుకోవాలంటే నేను ఎంతో కష్టపడాలని నాకు తెలుసు. వచ్చిన అవకాశాల్ని పక్కన పెట్టేయలేను. నా జీవితకాలం అంతా కష్టపడుతుంటూనే ఉంటాను. ఏ పోటీ అయినా చివరిలో విజేతగా నిలిచేది ఒక్కరే. ప్రతి ఒక్కరూ ఆటలో గెలవలేరు కదా! నేనింకా రన్నింగ్ రేస్‌లోనే ఉన్నాను. ఆ టైమ్ వచ్చినప్పుడు చెప్తా"

హిందీ చిత్ర పరిశ్రమ కంటే దక్షిణాది బావుందా!

"హిందీ, తమిళం, తెలుగుల్లో ఒక్కో సినిమా చేసాను. బాలీవుడ్ కంటే దక్షిణాదిలో బాగా చేసానని నా నమ్మకం"

మీరు ఇంకా స్ట్రగుల్ అవుతున్నట్లు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

"నిజం కాబట్టి. ఇంకొన్నాళ్ల ఇలా కొనసాగించాల్సిందే. 'జానేతూ' ముందు కొన్ని పరిస్థితులు బాగున్నాయి. నేను కొంత సాధించగలిగాను. అయితే పరిశ్రమలో మనుగడ కోసం స్ట్రగులింగ్ ఒక్కటే మార్గం. నాకు రాజీపడడం తెలీదు. నా హద్దుల్లో నేను ఉంటాను"

మీ ఇమేజ్ కాపాడుకోవడానికి ఏమేం చేస్తుంటారు?

"నాకేది పనిచేస్తుందో, ఏది పనిచేయదో





తెలుసుకోగలను. దాన్ని బట్టి నన్ను నేను మార్చుకుంటాను. నాలో ప్రతిభ ఉండాలి. అప్పుడే నా ప్రపంచం నన్ను గుర్తిస్తుంది"

మీరు ఎంతవరకు చదువుకున్నారు?

"నేను మేనేజ్‌మెంట్ గ్రాడ్యుయేషన్ చేసాను. బిజినెస్ సెన్స్ ఫర్వాలేదు. బాగానే ఉంది"

బికినీలు మీకు ఇష్టమేనా?

"డ్రెస్ విషయంలో నేను జాగ్రత్తగా ఉంటాను. సినిమాల్లో నేను ధరించే దుస్తులు సగటు యువతులకు అందుబాటులో ఉండేవే. బికినీలకు నేను చాలా దూరం"

ఎక్స్‌పోజింగ్ ఇష్టపడరా?

"ముఖాన్ని ఎక్స్‌పోజ్ చేయడం వరకు ఫరవాలేదు. అంతకుమించి నేను హద్దులు దాటను"

రితేష్‌కు, మీకు ఉన్న రిలేషన్‌షిప్?

"రితేష్ నాకు బెస్ట్ ఫ్రెండ్ మాత్రమే. నేను ఎవరినైనా ప్రేమిస్తున్నట్లయితే అందరినీ పిలిచి మరీ చెబుతా"

మీకు కాబోయే భర్త ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు?

"ఇంకా ఆలోచించలేదు. అలాంటి ఆలోచన వచ్చినప్పుడు చెబుతా... భార్యలను శాసించే మగాళ్ళంటే నాకు అసహ్యం"

మీకు నచ్చని విషయం?

"గుడ్‌బై 'బై' చెప్పడంలో 'గుడ్' ఉండదు కదా! ఇది విషాదాన్ని సూచిస్తుందని అనుకుంటాను" ●

మై ఫస్ట్ 'షో'
'మర్యాద రామన్న' ఫేమ్ సలోనీ

ఇటీవల విడుదలైన 'మర్యాద రామన్న' చిత్రంతో సలోనీ మంచి పేరు తెచ్చుకుంది. ఆమెతో ముచ్చటించినప్పుడు...

నేను పుట్టి పెరిగింది ముంబైలోనే. జూన్ 13న పుట్టాను. మాది సింధీ ఫ్యామిలీ. అక్కడే స్కూల్ ఎడ్యుకేషన్ పూర్తి చేసి, సైకాలజీ, ఫుడ్ న్యూట్రిషన్‌లో గ్రాడ్యుయేషన్ సాధించా. చిన్నప్పటి నుంచీ నటనపై అభిరుచి, ఆసక్తి. చదువయ్యాక 'అశోక్ కుమార్ అకాడమీ'లో శిక్షణ తీసుకున్నా. తర్వాత మోడలింగ్‌లో ఎంటర్ అయ్యా. 'దిల్ పర్‌దేశీ హోగయా', 'రే గుజారీ' మొదలైన హిందీ సినిమాలు, తెలుగులో 'ధన-51'లో నటించే అవకాశం వచ్చింది.

టాలీవుడ్‌లోకి ఎలా ఎంటర్ అయ్యారు?

"రే గుజారీ' సినిమా షూటింగ్ తర్వాత దర్శకుడు సూర్యకిరణ్, నిర్మాత ఎం.ఎల్. కుమార్ చౌదరి హీరోయిన్ కోసం అడిషన్ నిర్వహిస్తున్నారని తెలిసి దుబాయ్ నుంచి వచ్చాక వారితో సంప్రతించా. వారు అడిషన్‌కి రమ్మంటే హైదరాబాద్ వచ్చా. చీర కట్టులో తెలుగమ్మాయిలా కనిపించిన నన్ను పరీక్షగా చూశారు. అడిషన్, ఫొటోగ్రాఫ్ చూసి మెచ్చుకున్నారు. 'ధన-51'లో అవకాశం వచ్చింది. తెలుగులో అది నా మొదటి చిత్రం"

సుప్రసిద్ధ దర్శకుడు ఎస్.ఎస్. రాజమౌళితో కలిసి పని చేయడం మీకెలా అనిపించింది?

"ఆయన దర్శకత్వంలో నటించడం నిజంగా అద్భుతమే. 'మగధీర' చిత్రంలో ప్రత్యేక పాత్రలో నటించా. ఆ తర్వాత వెంట వెంటనే మరో ఛాన్స్ వస్తుందని నేను ఊహించలేదు. రాజమౌళి గొప్పనటుడు. ప్రతి సీన్‌లో తాను స్వయంగా నటించి చూపుతారు. తాను ఆశించిన స్థాయిలో నటించేలా తీర్చిదిద్దుతారు. ఆ పాత్రలో నటన సునాయాసంగా నటించేలా చేయగల నేర్పరి. అటువంటి బెస్ట్ డైరెక్టర్‌తో కలిసి పని చేయడం నిజంగా నా అదృష్టం"

'మర్యాద రామన్న'లో మీ పాత్ర గురించి చెబుతారా?

"ఆ సినిమాలో నా క్యారెక్టర్ పేరు అపర్ణ. చదువు పూర్తి చేసుకుని రాయలసీమలో స్వగ్రామానికి బయల్దేరా. ఆ సమయంలో రాము (సునీల్)తో పరిచయమవుతుంది. కొన్ని సంఘటనల నేపథ్యంలో రాము కూడా నాతోపాటు మా ఇంటికి వస్తాడు. మా ఇంట్లో వాళ్ల అతి మర్యాదలు, ఆదరణ తట్టుకోలేక రాము మా ఇంట్లో నుంచి బయటికెళ్లి పోవాలనుకుంటాడు. అక్కడి నుంచి కథ అనేక మలుపులు తిరుగుతుంది"

వాస్తవికతకు దగ్గరగా ఉండాలంటూ రాజమౌళి పదే పదే షాట్స్ తీయిస్తారని విన్నాం. దానిపై మీకేమనిపిస్తుంది?

"అవును కరెక్టే. ఆయన ప్రతి సీన్ సమగ్రంగా, వాస్తవికత ప్రతిబింబించాలని కోరుకుంటారు. మేకప్ లేకుండా పాటలు, ఫైట్స్ చాలాసార్లు రిహార్సల్స్ చేయిస్తారు. నా విషయంలో అలా చాలా సార్లు జరిగింది.

పది రోజుల క్రితం షూట్ చేసిన సీన్ సరిగా రాలేదని ఇవాళ మళ్లీ చేద్దామని ఒకరోజు సెట్‌లో ఆయన నాతో చెప్పారు. ముందు నేను చాలా ఆశ్చర్యపోయాను. ప్రతి సీన్ పెర్‌ఫెక్ట్‌గా ఉండాలని ఆయన తపన అని తర్వాత నాకర్థమైంది"

'మగధీర'లో కొన్ని సీన్స్ కట్ చేశారని అందుకే 'మర్యాద రామన్న'లో రాజమౌళి మీకు ఛాన్స్ ఇచ్చారని అనుకుంటున్నారు. మీరేమంటారు?

"నేను అలా అనుకోవడం లేదు. నిజానికి నేను నటించిన రెండు, మూడు సీన్లు సెన్సార్‌పరంగా ఎడిట్ అయ్యాయి. 'మగధీర'లో అవకాశం ఇచ్చినందుకు రాజమౌళికి థాంక్స్ చెప్పా. ముందు ముందు తీయబోయే చిత్రాలలో కూడా నాకు ఛాన్స్ ఇవ్వమని కోరాను. అయితే అంత త్వరగా ఆయన సినిమాలో ఛాన్స్ వస్తుందని నేను ఊహించనే లేదు"

ఫ్యూచర్‌లో ఎటువంటి పాత్రలు చెయ్యాలనుకుంటున్నారు?

"కథాపరంగా ప్రాధాన్యమున్న పాత్రలలో నటించాలని నా కోరిక. సినిమాలు ఒప్పుకునే ముందు మంచి బ్యానర్, డైరెక్టర్, నిర్మాత, ఆర్టిస్టు అని నమ్మకం కుదిరితేనే ఓకే చేస్తా. ప్రేక్షకులు ఆదరించాలన్నదే నా తపన"

రాబోయే సినిమాల గురించి...

"ఫిల్మ్ ఇండస్ట్రీలో మంచి నటిగా నిలదొక్కుకోవాలి. ఫ్యూచర్ గురించి ఇంకా ఏమీ ఆలోచించలేదు. నేను నటించిన 'తెలుగు అమ్మాయి' చిత్రం త్వరలో విడుదలవుతోంది. దీనిపై నేను ఎన్నో ఆశలు పెట్టుకున్నా. ఈ చిత్రం హిట్ అయితే నాకు మంచి భవిష్యత్ ఉంటుందని నమ్మకం" ●



'మేమిద్దరం - మాకొక్కరు'

మొదటి బిడ్డ ఆలస్యంగా, రెండో బిడ్డ అసలే వద్దు అంటున్నారు ఇప్పటి తల్లిదండ్రులు. 'మేమిద్దరం - మాకొక్కరు' అనే విషయాన్ని బలవంతంగా జనం మీద రుద్దడానికి ముందే, ప్రపంచం అంతటా ఒకే సంతానం ఉన్న కుటుంబాలు పెరుగుతూ పోతున్నాయి. కారణం తల్లులు తమ కెరీర్ విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉంటూ తమ పిల్లలకు తగిన, ఖరీదైన విద్యను అందించాలని కోరుకుంటున్నారు.

చాలా కుటుంబాల్లో ఇద్దరూ సంపాదనాపరులైనా ఒకరి కంటే ఎక్కువ మంది పిల్లల భారాన్ని మోయడం కష్టంగా భావిస్తారు. కావాలి. నేటి పిల్లలు పెద్ద పిల్లలు వాడి విడిచిన బట్టలు, సెకండ్ హ్యాండ్ పుస్తకాలు, సెకండ్ హ్యాండ్ సైకిళ్లను వాడడానికి అంగీకరించడం లేదు. చాలామంది తమ తోటి పిల్లలు కొత్త వస్తువులను వాడుతూ ఉండడమే అందుకు కారణం.

ఒక బిడ్డ పుట్టగానే ఖర్చులు అనేకం వచ్చి పడుతుంటాయి. ప్రసవం ఇంట్లో కాకుండా ఆసుపత్రిలో జరుగుతుంది. చంటి బిడ్డలకు ఇంట్లో ఉపయోగించిన మెత్తటి వస్త్రాలను వాడేవారు. నేడు అటువంటి వస్త్రాలను కాకుండా వాడి పారేసే డిస్పోజబుల్ డైపర్లను ఉపయోగిస్తున్నారు. బోలెడన్ని బట్టలు, ఆటవస్తువులు మొదటి తగ్గిపోయింది. పిల్లవాడు పెరిగి పెద్దయ్యి వృద్ధాప్యంలో కూడా ఏదో సాధిస్తాడన్న ఆశ ఇంతకు మునుపు ఎప్పుడూ లేదు. ఇప్పుడు వృద్ధాప్యం 80-85 సంవత్సరాల తర్వాత వస్తోంది. 30 ఏళ్ల వయసులో కూడా తమ తల్లిదండ్రులు ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా తిరుగుతుంటే వాళ్ల వృద్ధాప్యానికి ఒక ఆసరా అవసరముందని ఎవరు అనగలరు.

ఒకడే సంతానం అంటే సరిపోదు. వాళ్లు స్వార్థపరులుగా, గర్విష్టులుగా తయారవుతారు. తమ వస్తువులను, విషయాలను ఎవరితోనూ పంచుకోరు అనే భయాలను మానసిక విశ్లేషకులు కలిగిస్తున్నప్పటికీ తల్లిదండ్రులు వారితో ఏకీభవించడం లేదు. స్వభావం కలిగే అవకాశం ఉండదు. ఒక్కడే అవడం వల్ల బయటికి వెళ్లి తెలియని వారితో స్నేహం చెయ్యడంలో ఎక్కువ చురుకుదనం కలిగి ఉంటాడు.

ఒక్క సంతానం తోటే తమ కుటుంబం పరిపూర్ణమైనట్లు తల్లిదండ్రులు భావిస్తారు. ఇద్దరు, ముగ్గురు సంతానాన్ని కంటే ఆనందంగా గడిపే సమయం వాళ్లకి తగ్గిపోతుంది. ఎక్కువ సమస్యలను పరిష్కరించవలసి వస్తుంది. వాళ్లు ఒకవేళ ఇద్దరు, ముగ్గురు పిల్లలను కన్నా, అందుకు సామాజిక వత్తిడో, అనుకోకుండా గర్భం నిలిచిపోవడమో కారణమవుతోంది.

ప్రస్తుతం లభిస్తున్న ఆధునిక సౌకర్యాల వల్ల ఒక పిల్లవాడు తమ తల్లిదండ్రుల మానసిక, ఆర్థిక అవసరాలను తీర్చడానికి సరిపోతాడు. ఒకడే సంతానం ఉంటే అతనికి ఏమైనా జరిగితే రెండోవాడు ఉండడే అని భయపడడం పొరపాటే అవుతుంది. అది ఎలా ఉంటుందంటే ఒకే భర్త ఉంటే అతనికి ఏమైనా జరుగుతుందేమో అని ఇద్దరిని పెళ్లాడినట్లు ఉంటుంది.

విజయవంతమైన, ఆనందప్రదమైన సంపూర్ణ జీవితం అనుభవించాలంటే ఒక్క సంతానాన్ని కనడం తోటే ఇది సాధ్యమవుతుంది. ప్రమాదాల గురించి, రోగాల గురించి మీరు విచారించకండి. అవి ఎలాంటి పరిస్థితిలోనైనా సంభవించవచ్చు. అసలు ఒక బిడ్డ ఆరోగ్యవంతంగా, అందంగా, సరైన వయసులో పుట్టినవాడైతే ఆర్థిక, సామాజిక, కుటుంబ, వ్యక్తిగత సుఖాలు పొందడానికి సరిపోతాడు. 'మేమిద్దరం - మాకొక్కరు' అనే నినాదాన్ని ప్రభుత్వం ఇవ్వకపోయినా మన మనసులకు మనం చెప్పుకోవడంలో తప్పులేదు కదా!



భారతదేశంలో ఏ ఆర్థిక శాస్త్రవేత్తా ఇప్పటికీ ఈ వివరాలను సేకరించలేదు. కానీ మధ్య తరగతి కుటుంబంలో ఒక సంతానాన్ని 18 ఏళ్లపాటు పెంచడానికి దాదాపు రెండు లక్షల డాలర్లు అంటే ఒక కోటి రూపాయల వరకు ఖర్చు చేయాల్సి వస్తుందని అమెరికాలో జరిపిన ఒక పరిశోధనలో వెల్లడైంది.

భారతదేశంలో కూడా నేడు స్కూళ్ల ఫీజులు పెరిగిపోయాయి. పిల్లలకు వాళ్లకంటూ విడిగా గదులు కావాలి. మొబైల్ ఫోన్లు, వాళ్లకంటూ విడిగా కంప్యూటర్లు, బట్టలూ రోజు నుండే అవసరమవుతున్నాయి. తల్లి ఉద్యోగస్తురాలైతే మొదటి రోజు నుండే ఆయాల అవసరం కలుగుతోంది.

నేటి ఈ పరిస్థితిలో ఇద్దరు పిల్లల భారాన్ని మోయడం చాలా కుటుంబాల్లో కష్టంగా మారుతోంది. ఆధునిక కాలంలో రోగాల కారణంగా మృత్యువాత పడేవారి శాతం చాలా తగ్గిపోయింది. పిల్లలకు ఏదో అనారోగ్యం కలుగుతుందనో, ఏదో కీడు వాటిల్లుతుందనో భయం కూడా సంతానం ఒక్కడే ఉంటే అతని మీద శ్రద్ధ ఎక్కువ పెడతాం. ఆ విధంగా అతను జీవితంలో ఎక్కువ విజయవంతం అవుతాడు. అతని మీద ఖర్చు కూడా ఎక్కువ పెడతాం. కాబట్టి ఎక్కువ ప్రావీణ్యత కలిగిన సమర్థవంతుడు అవుతాడు.

ఎక్కువ ఆత్మ విశ్వాసం కలిగినవాడవుతాడు. అతనికి తన అన్నదమ్ముల నుంచి కానీ, అక్కాచెల్లెళ్ల నుంచి కానీ ఏదైనా లాక్కోవలసిన అవసరం ఎన్నటికీ రాదు. ఆ విధంగా అతనికి పోట్లాడే



'భార్యామణి' అంటే ఇలా ఉండాలి

బరాక్ ఒబామా సతీమణి మిషెల్ ఒబామా ముంబైలో చిన్నారులతో కలిసి ఆటపాటలలో పాల్గొని భారతీయుల హృదయాలను గెల్చుకున్నారు. ఇంగ్లాండ్ యువరాజు ఛార్లెస్ మొదటి భార్య డయానాలాగా ఆమె అంత అందమైన యువతి కాదు. కానీ ఆమెలో అసాధారణ ఆత్మవిశ్వాసం ఉంది. భర్త విజయం వెనుక ఆమె ప్రోత్సాహం ఎంతో ఉంది. ఒబామా మిషెల్ అన్యోన్యతపై ఎన్నో వార్తలు వచ్చాయి. అందులో కొన్ని పరిశీలిద్దాం.

ఒకరోజు ఒబామా దంపతులు ఓల్డ్ సిటీలో రెస్టారెంట్‌కి వెళ్లినప్పుడు హోటల్ యజమాని గుర్తుపట్టి సాదరంగా ఆహ్వానించాడు. చక్కటి ఆతిథ్యం ఇచ్చాడు. తర్వాత రెండు నిమిషాలు మిషెల్‌తో ఏకాంతంగా మాట్లాడాలని అభ్యర్థించాడు. ఆమెకి బాగా పరిచయమున్న వ్యక్తే. అతనితో మాట్లాడి నవ్వుకుంటూ బయటికి వచ్చింది. బరాక్ కారణం అడిగాడు.

'15 సంవత్సరాల క్రితం అతడు నన్ను పిచ్చి పిచ్చిగా ప్రేమించాడట. పెళ్లి చేసుకోవాలనుకున్నాడట' అని చెప్పింది మిషెల్.

'అవునా, నువ్వు 'ఎస్' అని ఉంటే ఈ రెస్టారెంట్‌కి యజమానురాలివయ్యే దానివి కదా' అన్నారు ఒబామా.

'కాదు. నేను ఈ పెళ్లికి ఒప్పుకుంటే అతడే పాటికి అమెరికా ప్రెసిడెంట్ అయ్యేవాడు' అందామె చిరునవ్వుతో.

ప్రస్తుత కాలంలో రాజకీయనేతలకు సరైన జీవిత భాగస్వామి దొరకడం నిజంగా అదృష్టమే. ఫ్రాన్స్‌లో సర్కోజీ గానీ, ఇటలీలో సిల్వియో బర్లోస్కనీ గానీ సరైన జీవిత భాగస్వామి లేకనే జీవితంలో కొన్ని



చిక్కులెదుర్కొన్నారని చెబుతుంటారు.

ఇటలీ యువతిని రాజీవ్‌గాంధీ పెళ్లి చేసుకున్నప్పుడు అనేక విమర్శలు వెల్లువెత్తాయి. సోనియా సంపూర్ణంగా భారతీయ వనితలా, భారతీయులకంటే ఎక్కువ దేశ భక్తిని చాటుకుంటున్నా సూటీపోటి మాటలు, అపనిందలు భరించవలసి వస్తోంది. రాహుల్‌గాంధీ కొలంబియా యువతిని పెళ్లాడాలనుకుంటే సోనియా ఓకే అనకపోవచ్చు. ఎందుకంటే రాజకీయ ప్రముఖులకు సిసలైన జోడీ అవసరం!

మిషెల్ ఒబామా ఒక పరిపూర్ణ మహిళగానే కాకుండా ఫస్ట్ లేడీగా భర్తకి చేదోడు వాదోడుగా ఉంటూ అతనికి మంచి సలహాలిస్తోంది. అదే బరాక్‌కు అన్నిటినీ మించిన అదృష్టం. ఆమె వేషధారణ కాదు, వ్యవహార శైలి ఆయనకు బాగా నచ్చింది.

జాన్ కెనడీ రాష్ట్రపతిగా మంచి పేరు తెచ్చుకున్నారు. కానీ జగడాలమారి, కోపిష్టి, మొండితనంతో వ్యవహరించే భార్య జక్లీన్ కారణంగా ఎన్నో అవస్థలు పడవలసి వచ్చింది. బిల్ క్లింటన్ విలాస పురుషుడు, భోగలాలసుడు. అయినా హిల్లరీ క్లింటన్ కన్నీళ్లు దిగమింగుకుని సహించింది. భర్తకి సహకరించింది. ఆమె కారణంగానే క్లింటన్ పరువు దక్కింది.

సరైన సహధర్మ చారిణి లభించడం అంటే కోహినూర్ వజ్రం దొరికినట్లే. ఎవరికైనా సిసలైన భార్యామణి లభిస్తే కోహినూర్‌లా కంటికి రెప్పలా చూసుకోవాలి, గుండెల్లో దాచుకోవాలి.

తప్పెవరిది?!

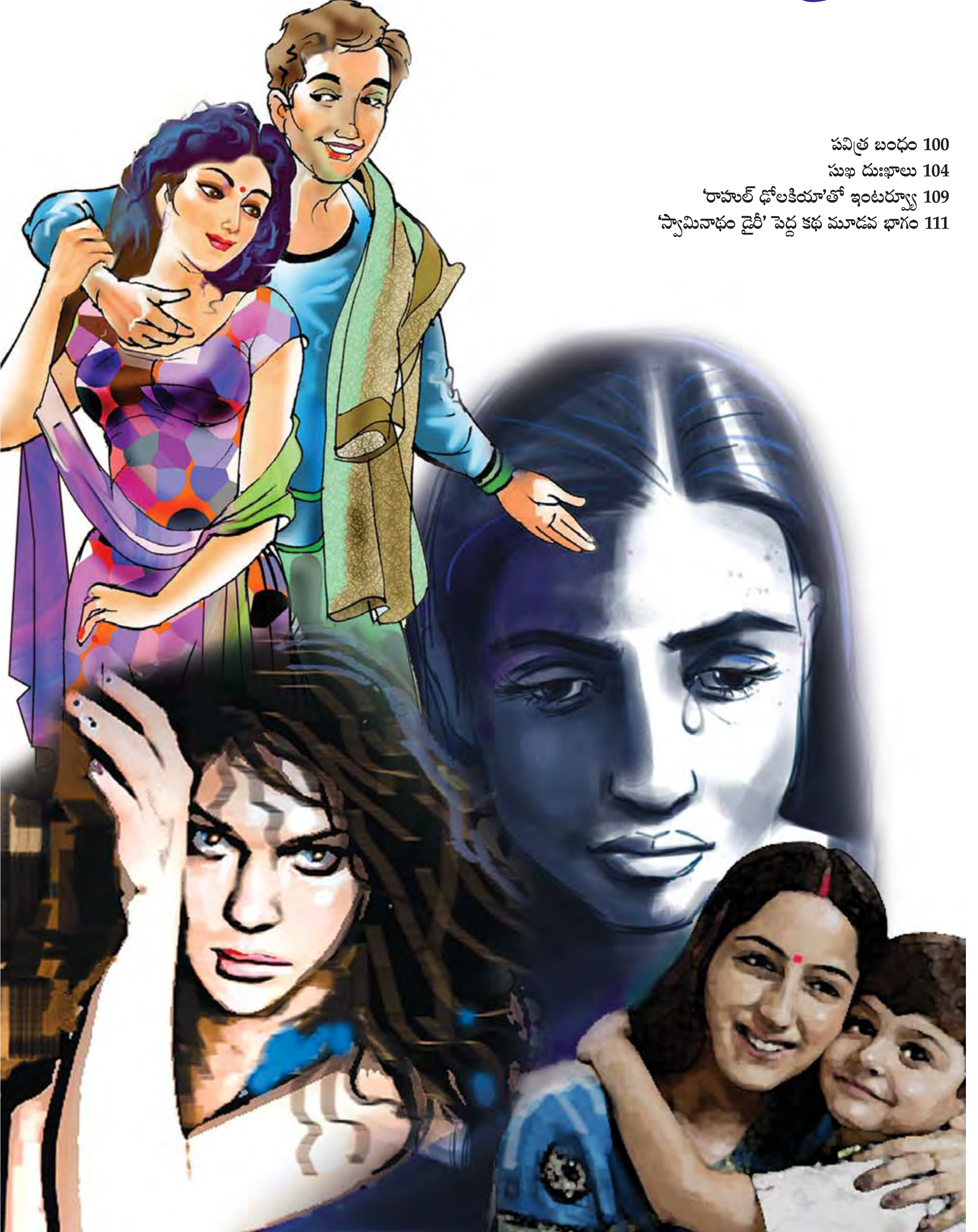
టీవీలలో, రియాలిటీ షోలలో అసందర్భ ప్రేలాపనలు, పోట్లాటలు, తగాదాలు, మందలింపులు, విమర్శలకు సంబంధించిన ప్రసారాలు ఎక్కువైపోతున్నాయని పలువురు విమర్శిస్తున్నారు. ఇదంతా వీక్షకుల కోసమేనని చెబుతున్నా ప్రకటనలు ఎక్కువగా వచ్చేది ఇలాంటి కార్యక్రమాలకే! ఈ కార్యక్రమాలలో సభ్యత ఉందా లేదా అనేది అటుంచి ఇది వీక్షకులపై ప్రభావం చూపుతున్నది కాదనలేని సత్యం. కానీ తప్పంతా వారిపైనే నెట్టడానికి వీల్లేదు. ఖరీదైన టీవీ సెట్, కరెంటు ఖర్చు, నెల నెలా కేబుల్ వాడికి డబ్బుల చెల్లింపు అని కూడా ఆలోచించకుండా ఖర్చు పెడుతున్న వీక్షకుల్ని ఏమనాలి? మరి ఈ విమర్శలెందుకు?

దుర్భాషలు, వీధి పోరాటలు, పోట్లాటలు, ఇతర అసభ్యకర దృశ్యాలు బుల్లి తెరపై అదే పనిగా దర్శనమిస్తున్నాయి. నాగరికత పేరుతో ఇలా జరుగుతుందా అనిపిస్తుంది. ప్రాచీన కాలంలో ఎన్నో పురాణ గ్రంథాలు రాసారు. ఆదర్శవంతమైన సామాజిక వ్యవస్థ కోసం ఎన్నో నీతి సూత్రాలు వెల్లడించారు. తరతరాల వారసత్వ సంపదగా అలరారుతున్న సభ్యత, సంస్కారాలపై బురద జల్లే విధంగా బుల్లితెరపై 'స్క్రీన్ షో' ప్రదర్శితమవుతోంది.

సామాజిక వ్యవస్థ కుటుంబ వ్యవస్థతో ముడిపడి ఉంది. అత్తా - కోడళ్లు, వదిన-మరదళ్లు, తోటి కోడళ్లు, మామా- అల్లుళ్లు, అన్నదమ్ములు, భార్యా భర్తల మధ్య అవగాహన, సహనం, సంయమనం లేక తగాదాల అగాథాలు ఏర్పడుతున్నాయి. కుటుంబ వాతావరణం కలుషితమవుతోంది. ఈ పోట్లాటలు, ఘర్షణలు రియాలిటీ షోలలో ప్రదర్శిస్తున్నారు.

సమాజంలో ప్రతి చిన్న విషయానికి గొడవపడటం సర్వసాధారణమైపోయింది. నువ్వా? నేనా అంటూ పరస్పరం దుర్భాషలాడటం, కొట్టుకోవడం, అశ్లీల పదజాలంతో తిట్టడం ఎక్కువైపోయాయి. నోటి వెంట ఎలాంటి అపశబ్దాలు దొర్లుతాయో అర్థంకాని పరిస్థితి. సంపన్నులైన, ప్రాథమిక విద్యార్థి స్థాయి నుంచే ఒకరంటే ఒకరికి సరిపడకపోవడం, తిట్టుకోవడం, కొట్టుకోవడం నిత్యకృత్యంగా మారింది. సంపన్నులైన, విద్యావంతులైన కుటుంబాల నుంచి వచ్చిన పిల్లలు కూడా ఇందుకు భిన్నంగా లేరు. టీవీలలో, ఇంటర్‌నెట్‌లలో కనిపించని దృశ్యాలంటూ లేవు. మంచి నేర్పడం లేకపోగా ఇది నేరప్రవృత్తిని ఎగదోస్తున్నాయి. టీవీలతో, లైవ్ షోలతో ఎన్నో సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి. భావోద్రేకాలకు లోనయ్యే పరిస్థితులు కల్పిస్తున్నాయి. వేశ్యాగృహాలకు వెళ్లి 'బాబూ వద్దు' అని చెబితే ఎవరైనా వింటారా? టీవీ ఆన్ చేస్తే చాలు ఘర్షణలు, కలహాలు, కుమ్ములాటలు, గొడవలు.. ఇవి తప్ప మరొకటి లేదు. విలువలు దిగజారిపోతున్నాయి. ఇలాంటి పరిస్థితిలో అభ్యంతరం మాట ఎక్కడ ఉంటుంది? దీనికి ఎవరిని తప్పు పెట్టాలి? ●

కథా సంపుటి



తన భర్త గీతతో చనువుగా తిరగడం చూసిన రుక్మిణి అలిగి తన పుట్టింటికి వెళ్లిపోయింది. ఇలా

పవిత్ర బంధం

ఎన్నోసార్లు వెళ్లింది. తాను చేసిన పొరబాటును దిద్దుకోవడానికి బదులు సమర్థించుకునే ప్రయత్నం చేసింది. చివరికి ఆమె ప్రయత్నం ఫలించిందా? 'రంజని' అందించిన ఈ కథలో తెలుసుకోండి



గత ఆరు నెలల్లో రవి మీద అలిగి పుట్టింటికి వెళ్ళిపోవడం ఇది నాకు నాలుగోసారి. ఈసారి కూడా గొడవ గీత గురించే. అనిత, మహేష్ దంపతులు. వాళ్ళ ఫస్ట్ మ్యారేజ్ యానివర్సరీని రెండు రోజుల క్రిందటే జరుపుకున్నారు. ఆ రోజు పార్టీలో ఈ తిరుగుబోతు గీత నా భర్త రవి చేయి పట్టుకుని 'పద, నాతో డాన్స్ చేయ్' అంటు లాక్కుపోయింది.

డాన్స్ చేయడం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. కానీ రవికి ఆ మాయలేడి ముందు నేను అస్సలు గుర్తుండను! వాళ్ళిద్దరూ ఒళ్ళు మరచిపోయి తూలుతూ డాన్స్ చేయడం చూసి నా రక్తం మరిగిపోయింది.

ఆ పార్టీలో వాళ్ళిద్దర్నే కాక నన్ను గమనించే కళ్ళు కొన్ని ఉన్నాయి. వాళ్ళలో అందరికంటే ముందు నా స్నేహితురాలు రోజా వచ్చి, 'ఏంటే, మీ ఆయన రెచ్చిపోయి డాన్స్ చేస్తున్నాడు ఆమెతో. నీ భర్తకు మరీ అంత చనువు ఇవ్వకు. లేకుంటే ఆ గీతపై ఉన్న పిచ్చి మరీ పెరిగిపోగలదు జాగ్రత్త' అంటూ ఓ ఉచిత సలహా పారేసింది.

ఇక నా మరో స్నేహితురాలు పూజ తనదైన స్టైల్‌లో రగిలే నాకోపాగ్నికి ఆజ్యం పోస్తూ 'ఈ రాజీవ్ తన వైఫ్‌ని కంట్రోల్‌లో ఎందుకు పెట్టుకోడు? తనేమో ఇతరులతో ఎప్పుడూ తాగుతూ మందులో మునిగి తేలుతూ ఉంటాడు. ఆయన గారి సతీమణి గీత పరాయి మొగుళ్ళకు వల వేసి తన చెంగున ముడేసుకుని తిరుగుతూ ఉంటుంది. అరే పిచ్చిమొద్దు. నువ్వెళ్ళి ఆ వగలాడిని ఒక తోపు తోసి నీ హబ్బీతో డాన్స్ చేసే ఛాన్స్ కొట్టేయ్ వెళ్ళూ...' అని అంది.

నా ఫ్రెండ్స్ నాపై చూపించే సానుభూతిని, నన్ను రెచ్చగొట్టేవిధంగా వాళ్ళు చెప్పే మాటల వెనుక నన్ను అపహాస్యం చేసే భావాలన్నింటినీ నేను స్పష్టంగా గుర్తించగలను.

కొద్దిసేపటి తరువాత ఒళ్ళంతా చెమటతో రవి నా దగ్గరకు వచ్చాడు. చాలా ఆనందంగా ఉన్నాడతను. కానీ నా కళ్ళల్లో కోపం, ముఖంలో విచార భావాలు చూడగానే అతని ముఖం పైన ఉన్న చిరునవ్వు మాయమైంది.

'నీ మూడ్ ఎందుకు పాడైంది?' అంతా తెలిసి కూడా ఏమీ ఎరగనట్లు అమాయకత్వాన్ని నటిస్తూ అడిగాడు రవి.

'నా మూడ్ గురించి బాధ పడాల్సిన అవసరం మీకు ఎందుకు లేండి?' నేను కోపంగా జవాబిచ్చాను. 'రుక్కు, ఏంటి చిన్న పిల్లలా? కోపం వదిలి పార్టీని ఎంజాయ్ చెయ్. ప్లీజ్'

'పార్టీయా, గీర్టీయా? తల నొప్పితో నాకు తల పగిలిపోతోంది. నేను ఇంటికి వెళుతున్నాను'

'ఏంటి? అప్పుడేనా!'

'నన్ను ఇంటి దగ్గర వదిలి మీ ప్రేమ కలాపాల కోసం మళ్ళీ పార్టీకి వద్దురు గాని?'

'నువ్వు ఈ జన్మకు మారవు' అని విసుక్కుంటూ, కోపంతో ఎర్రబడ్డ కళ్లతో తన స్నేహితుల గుంపులోకి వెళ్ళిపోయాడు రవి.

తర్వాత మేమున్న రెండు గంటల్లో రవి గీతతో డాన్స్ చేయలేదు. నాతోనూ చేయలేదు. వాళ్ళిద్దరూ ఆ సమయంలో ఒకరితో ఒకరు మాట్లాడం, నవ్వుకోవడం చాలాసార్లు చూశాను. కానీ నాతో కనీసం ఐదు నిమిషాలైనా గడపడానికి ఖాళీ దొరకలేదు రవికి.

నాలో కోపం అగ్నిపర్వతంలా రగిలిపోయింది. ఇంటికి వెళ్ళాక మా మధ్య పెద్ద ఘర్షణ జరిగింది. నాలోని భావాలనూ, బాధనూ అర్థం చేసుకోకుండా నా ఆరోపణలన్నింటికీ ఎప్పటిలాగే అరిగిపోయిన రికార్డులా సమాధానమిచ్చాడు రవి.

'రుక్కూ అనవసరంగా గీతకు, నాకు మధ్య లేని పోని సంబంధాలు అంటకడుతున్నావు. మేమిద్దరం స్కూలు నాటి నుండి స్నేహితులం. మేం ఓపెన్‌గా, ఫ్రీగా ఉండడం అనేది మా చిన్ననాటి స్నేహమే తప్ప, అక్రమ సంబంధం కాదు. ఎందుకు అనవసరంగా నీ మనసుతో పాటు నన్నూ బాధపెడతావ్?'

కోపంతో స్వరం పెంచి నన్ను భయపెట్టి అణచివేయాలనుకున్నాడు రవి. కానీ విఫలుడయ్యాడు.

'నన్ను మీరు అందరిలో నవ్వులపాలు చేశారు' నేను ఏడుస్తూ అన్నాను.

'మీరు ఆడుతున్నది ప్రేమ నాటకమని అందరికీ తెలుసు. దానికి స్నేహం అనే పేరు పెట్టి ఇంకా నన్ను మోసం చేయలేరు. నా సుఖ శాంతుల కోసం మీరు గీతతో సంబంధం తెంచుకు తీరాలి' ఖచ్చితంగా చెప్పాను నేను.

'ఒకవేళ నేను నీ మొండితనానికి తలవంచితే, నా దృష్టిలో నేను పడిపోతాను' చెప్పాడు రవి.

'ఇకపై గీతతో మిమ్మల్ని ఒక్క క్షణం కూడా కలిసి ఉండనీయను' మొండిగా అన్నాను.

'నీకు ఎప్పుడు తెలివి వస్తుంది?' నన్ను పిచ్చిదానిలా చూస్తూ అన్నాడు రవి.

'ఈ విషయంలో నేనిక అడ్జస్ట్ కాలేను' అన్నాను.

'గోటు హెల్' అని అరుస్తూ కోపంతో ఊగిపోతూ బెడ్‌రూంలోంచి లేచి డ్రాయింగ్ రూంలోకెళ్ళిపోయాడు. రాత్రంతా అక్కడే సోఫాలో పడుకుండిపోయాడు.

నేనేమో రాత్రంతా నిద్రలేక పక్కమీదే అటు ఇటు దొర్లుతూ కన్నీళ్ళు కారుస్తూ గడిపాను. మరునాటి ఉదయం రవి నాకు నచ్చజెప్పే ప్రయత్నమేదీ చేయలేదు. నేను ఆటోలో మా పుట్టింటికి వచ్చేశాను.

గీతతో పూర్తిగా తన సంబంధాన్ని తెంచుకుంటానని నాకు గట్టిగా మాటిస్తేనే గానీ మళ్ళీ ఆయన దగ్గరకు వెళ్ళకూడదని నిర్ణయించుకుని మరీ ఇప్పుడు నాలుగోసారి పుట్టింటికి వచ్చాను.

ఒక్క గీత విషయంలోనే తప్ప మిగతా విధులన్నింటిలోనూ మా మధ్య మంచి ట్యూనింగ్ ఉంది. నేనంటే రవికి చాలా ఇష్టం. నేనుంటేనే అతనికి సుఖం, సంతోషం. అన్నింటికీ మించి నా పైన అపారమైన ప్రేమ. ఆ నమ్మకంతోనే అతను మొదట్లోలా తొందరగా వచ్చి నన్ను మళ్ళీ తీసుకువెళతాడని ఎదురుచూశాను.

పదిహేను రోజులు గడచిపోయాయి. అయినా అతను ఒక్కసారి కూడా నన్ను కలవడానికి రాలేదు సరికదా ఫోన్‌లో కూడా మాట్లాడలేదు. నా మనసులో అలజడి చెలరేగింది.

చివరికి ఒకరోజు రవి మీద ఒత్తిడి పెంచే ఉపాయం నాకు తట్టింది. ఆ రోజు ఉదయమే నేను మా పొరుగింట్లో అంటే నా పాత స్నేహితురాలు లతతో కలసి పార్కుకు వెళ్ళాను. అక్కడ అనుకోకుండా రవి ఫ్రెండ్ సుధాకర్, ఆయన శ్రీమతి స్నేహ కలిశారు.

మేం మాట్లాడుకుంటూ ఉండగా మమ్మల్నే చూస్తూ ఒక వ్యక్తి నిల్చుని ఉండడం గమనించాను. అతను మరింత దగ్గరకు రాగానే అతన్ని పోల్చుకుంటూ, 'ఓ శ్రీధర్! మీరా! రండి' అంటూ మాతో జాయిన్ అవ్వమని పిలిచాను. శ్రీధర్ మానాన్న స్నేహితుడు రావు గారి అబ్బాయి. మా యింటికి తరచూ వస్తూపోతూ ఉంటాడు.

'హాయ్ రుక్మిణి! ఎలా ఉన్నావ్?' అంటూ ఆప్యాయంగా, చనువుగా పలకరించాడు శ్రీధర్. మేం నవ్వుకుంటూ క్లోజ్‌గా మాట్లాడుకోవడం చూస్తున్న సుధాకర్ దంతులకు మా మధ్య ఏదో సంబంధం ఉందన్న అనుమానం కలిగిందేమోనని నాకు అనిపించింది. అప్పుడే నా మైండ్‌లో ఒక ఐడియా వెలిగింది. వాళ్ళిద్దరూ నా గురించి గాసిప్స్ పుట్టించేలా వాళ్ళకి కొంత మసాలా మాటర్ ఇవ్వాలని అనుకున్నాను.

అవసరాన్ని బట్టి నటించడం నాకు పెద్ద కష్టమేమీ కాదు. నేను శ్రీధర్ కళ్ళలోకి ప్రేమగా చూస్తూ మాట్లాడసాగాను. కాసేపు నవ్వుతూ, సిగ్గుపడుతూ ఒకోసారి చనువుగా అతడి చేతిని, భుజాన్ని తాకుతూ మేం చాలా క్లోజ్‌గా, ఓపెన్‌గా ఉంటామనుకునేలా ప్రవర్తించాను. మమ్మల్ని గమనిస్తున్న సుధాకర్ దంపతుల అనుమానం బలపడింది. నా గురించి ఇతరులకు ఎప్పుడు చెపుదామా అన్న ఆత్రుత వాళ్ళ కళ్ళల్లో నాకు స్పష్టంగా కనిపించింది. వాళ్ళిద్దరూ అక్కడ ఉండగానే శ్రీధర్‌ను డిన్నర్‌కి రమ్మని ఆహ్వానించాను. ఇలా సడన్‌గా మారిన నా వైఖరిని చూసి పాపం శ్రీధర్ కూడా కాస్తంత అయోమయంలో పడ్డాడు. అక్కడ వాళ్ళందరినీ నమ్మించడం నాకు పెద్ద కష్టమనిపించలేదు.

ఇలా కొన్ని రోజులు గడిచాయి. ప్రతి రోజూ శ్రీధర్ ఉదయమే నాతో జాగింగ్‌కు వచ్చేవాడు. సాయంత్రం ఆఫీసు నుండి మా యింటికి వచ్చి నాతో కాసేపు మాట్లాడి వెళ్ళేవాడు. అప్పుడప్పుడు నేను అతనితో కూడా బయటికి వెళ్ళేదాన్ని. ఒకరోజు ధైర్యం చేసి అతనితో సినిమాకు వెళ్ళాను.

కేవలం రెండు వారాల్లోనే నా ప్లాన్ సక్సెస్ అయ్యింది. ఒకప్పుడు గీత, రవిల గురించి నా దగ్గర మాట్లాడిన వాళ్ళే ఇప్పుడు నా కొత్త సంబంధాన్ని గురించిన

రూమర్స్‌ని రవి వద్దకు మోసుకెళ్ళారు. ఒక రోజు రవి నాకు కాల్ చేసాడు.

'ఏంటి? ఈ మధ్య రోజూ ఉదయమే జాగింగ్‌కి వెళుతున్నావ్. వెయిట్ తగ్గించుకుని స్మార్ట్‌గా అవుదామనా?' నా గురించి ఆదుర్దా పడుతున్న స్వరంతో అడిగాడు రవి.

'మనిషన్నాక కాస్తంత ఫిట్‌నెస్ గురించి కూడా పట్టించుకోవాలి కదా!' లోలోపల నవ్వుకుంటూ పైకి మాత్రం అతని పట్ల నిర్లక్ష్యంగా ఉన్నట్లు సమాధానమిచ్చాను.

'ఎవరితో వెళుతున్నావేంటి?'

'శ్రీధర్‌తో'

'శ్రీధర్ ఎవరు?'

'పక్కింట్లోనే ఉంటాడు. నాకు యోగా నేర్పిస్తున్నాడు. చిన్నప్పటి నుంచీ మేం ఒకరికొకరం తెలుసు. చాలా మంచివాడు కూడా'

కొద్దిసేపు మౌనంగా ఉండిపోయాడు. తర్వాత గంభీరమైన స్వరంతో 'రుక్కూ కాస్తంత జాగ్రత్త ఉండు'

'సరే నేను ఫోన్ పెట్టేస్తున్నాను. ఇంటి నిండా సామాన్లు చెల్లాచెదురుగా ఉన్నాయి. వాటిని సర్దుకోవాలి. ఆ తర్వాత కొన్ని డ్రస్సులు ఉతుక్కోవాలి ఉంటా' అన్నాను.

'ఓకే బాయ్ టేక్ కేర్ టూ' అతని మాటలను పట్టించుకోకుండా మళ్ళీ నేను తిరిగి అతని వద్దకు వెళ్ళే ప్రస్తావన లేకుండానే ఫోన్ పెట్టేశాను.

నా ప్లాన్‌ను మరింత పటిష్టం చేసేందుకు శ్రీధర్‌తో తిరగడం, ఎక్కువ చేశాను. టిట్ ఫర్ టాట్ అన్నట్లుగా అతను నన్ను చూసి ఈర్ష్యతో రగిలిపోతుంటే చూడాలనుకున్నాను.

నా నటన ఎంత అద్భుతంగా ఉందంటే పాపం శ్రీధర్ కూడా బుట్టలో పడ్డాడు. అతడు నా విషయంలో చూపే శ్రద్ధ, ప్రేమ చూసి నాకు నవ్వొచ్చేది.

మర్నాడు ఉదయం పార్కులో మేం జాగింగ్ చేస్తున్నప్పుడు ఎదురుగా వస్తున్న సుధాకర్ దంపతులను చూసి నా చేయి శ్రీధర్ చేతికి తగిలేలా చేశాను. అతడు వెంటనే నా చేతిని పట్టుకున్నాడు. 'నా చేయి వదులు' అంటూ కంగారు పడ్డట్టు నటించాను.



'నువ్వు చాలా ప్రేమగా... అందంగా ఉంటావ్ రుక్మిణి, ఐ లవ్‌యూ' అతడు ఉద్రేకానికి గురై మాటలు తడబడ్డాయి.

అప్పటికి సుధాకర్ వాళ్ళు మాకు మరింత దగ్గరకు వచ్చారు. వాళ్ళను హఠాత్తుగా చూసి కంగారు పడుతున్నట్లు నటిస్తూ శ్రీధర్ పట్టు నుంచి నా చేతిని విడిపించుకుని వాళ్ళని చూసి ఆగకుండా అక్కడి నుండి వెళ్ళిపోయాను. తక్షణం వాళ్ళు చూసిందీ, ఊహించిందీ రవికి వెంటనే చేరవేయాలన్న ఉత్సాహం వాళ్ళ కళ్ళల్లో నాకు కనిపించింది.

నాకు ఓ వైపు సంతోషంగా ఉన్నా మరోవైపు భయం వేసింది. భయం ఎందుకంటే శ్రీధర్ నా నుంచి ప్రేమను ఆశిస్తున్నాడు. కానీ నేను నవ్వుతూ దాటేస్తున్నాను. 'స్త్రీ తన ఓర చూపు, చిలిపినవ్వుతో ఒక మగాణ్ణి పిచ్చివాణ్ణి చేసి తన చుట్టూ ఇంత తేలిగ్గా తప్పుకోగలదా' అని నాలో నేను నవ్వుకున్నాను.

రానురాను శ్రీధర్‌కు నాతో చనువు ఎక్కువైంది. అతని సంభాషణ మరింత రొమాంటిక్‌గా మారింది. అతడు నా చేయి పట్టుకోడానికి భయపడడంలేదు. పైగా ముద్దిమ్మని మారాం చేశాడు. నాకు అతన్ని చూస్తుంటే అసహ్యమేసింది, భయం కూడా కలిగింది. నా లక్ష్యం నెరవేరక ముందే అతనితో కఠినంగా ఉండి దూరం చేసుకోవాలనుకోలేదు. అందుకే అతన్ని భరించాను. అతని భావోద్వేగం దెబ్బతినకుండా ప్రవర్తించాను.

'శ్రీధర్ నీకింకా పెళ్లి కాలేదు. అందుకే ఇంత ఓపెన్‌గా నీ ప్రేమను నాతో చెపుతున్నావ్. నువ్వు నాకు ఇష్టమే కానీ నాకూ కొన్ని హద్దులున్నాయి. అర్థం చేసుకో ప్లీజ్. మన స్నేహబంధం విడిపోయేలా నన్ను ఒత్తిడి చేయకు. నేను నీకు ప్రియురాలిని అవ్వాలనుకున్న రోజున నేనే నా ప్రేమ గురించి తెలియజేస్తాను. అంతవరకు మనం మంచి స్నేహితులుగానే ఉందాం ప్లీజ్' అని ఎంతో భావుకతతో చెప్పాను.

'నేను ఆ మధురమైన రోజు కోసం ఎదురుచూస్తూ ఉంటాను' అంటూ అతను నా చేతిని పట్టుకుని గట్టిగా ముద్దు పెట్టుకున్నాడు. అతనిపై నాలో రేగిన కోపాన్ని అతి కష్టం మీద అణచుకున్నాను.

ఓ రోజు ఉదయాన్నే పార్కులో జాగింగ్ చేస్తున్న సమయంలో ఓ చెట్టు చాటు నుంచి హఠాత్తుగా రవి మా ముందుకు వచ్చాడు. శ్రీధర్ అతన్ని గుర్తుపట్టాడు. నేను వెంటనే కంగారు పడకుండా సంభాళించుకున్నాను. అయితే నేను చూస్తుండగానే శ్రీధర్ ముఖం రంగు మారి మారిపోయింది. మా మధ్య ఎలాంటి తప్పు జరగలేదు. కానీ ఎందుకో అతను అంతలా కంగారు పడ్డాడు.

రవి చాలా గంభీరంగా కనబడుతున్నాడు. ముఖంపై నవ్వు తెచ్చి పెట్టుకొని తన లోపలి ఒత్తిడిని పైకి కనబడనీయకుండా విఫల ప్రయత్నం చేస్తున్నాడు.

'హలో రుక్కూ, హాయ్ శ్రీధర్! ఎలా సాగుతోంది మీ యోగాభ్యాసం?' రవి గొంతులో వ్యంగ్యం స్పష్టంగా కనిపించింది. శ్రీధర్ యాంత్రికంగా నవ్వి ఊరుకున్నాడు.

'భలే సాగుతోంది. నేను దాదాపు రెండు కిలోలు తగ్గాను తెలుసా?' ఉత్సాహంగా అన్నాను.

నా మాటలను పట్టించుకోనట్లు రవి శ్రీధర్‌తో అన్నాడు 'యోగా శిక్షణతో పాటు ఇంకా ఏమేం నేర్పిస్తున్నావ్ ఈమెకు?'

'అబ్బే ఇంకేం నేర్పట్లేదు' శ్రీధర్‌కి కంగారు మరింత ఎక్కువైంది.

ఫిల్మ్ తీయడం లేదా? నటనలో కూడా ట్రైనింగ్ ఇస్తున్నట్లు అనిపిస్తోంది. అందుకేనా ఆమెను సినిమాకు కూడా తీసుకెళ్ళావ్' సూటిగా అడిగాడు రవి.

'అబ్బే అదేం లేదే. సినిమాకు ఊరికినే వెళ్ళాం' శ్రీధర్ నుదుటి మీద చెమట పట్టింది.

'హోటల్, రెస్టారెంట్లూ అన్నీ బాగానే తిరిగావే ఆమె తోటి! మీ ఇద్దరూ కలిసి ఏదైనా కొత్త బిజినెస్ చేద్దామనుకుంటున్నారా?' అతని భుజం మీద బలంగా చేయేస్తూ గట్టిగా నవ్వుతూ అన్నాడు రవి.

'అలాంటిదేం లేదు రవీ!' రవి కళ్ళల్లోకి చూడలేక లేకపోతున్నాడతను.

'చూడు! నా భార్యతో ఎలాంటి లింకు పెట్టుకోవాలన్నా ముందు నా అనుమతి కావాలి. తర్వాత ఏ కారణంతోనైనా నాకు అసహనం కలిగి కోపం వచ్చిందో, అది చాలా కష్టం. కోపంలో నేను తల పగలగొట్టొచ్చు లేదా హత్య అయినా చేయవచ్చు' అన్నాడు.

రవి పైకి నవ్వుతున్నాడే గానీ, ఆ క్షణాన అతని కళ్ళల్లో పెల్లుబికిన కోపాన్ని శ్రీధర్, నేను గమనించాం.

'అసలేం జరిగిందో నీకు రుక్మిణి చెపుతుంది రవీ, చాలా రోజుల తర్వాత కలిశావు కదా! నువ్వే ఈమెతో కలిసి మాట్లాడుకుంటూ జాగింగ్ చెయ్, నాకో అర్జెంట్ పని ఉంది, వస్తా' అంటూ రవికి షేక్‌హ్యాండ్ ఇచ్చి కట్లు తెగిపోయిన గేదెలా పరుగులాంటి నడకతో పార్కు బయటికి పోయే గేటు వైపు సాగాడు శ్రీధర్. ఆ క్షణాన అతన్ని చూసి 'పాపం పిచ్చి శ్రీధర్' అని నాలో నేను నవ్వుకున్నాను.

కొంత దూరం నాతో మౌనంగా నడిచిన తర్వాత గంభీరంగా 'ఈ పిట్టల దొరతో ఎందుకంత రాసుకుపూసుకు తిరుగుతున్నావ్?'అన్నాడు.

'నా చిన్ననాటి స్నేహితుడితో కలిసి తిరగడంలో తప్పేమైనా ఉందా!?' ఆశ్చర్యంగా ప్రశ్నించాను.

'చిన్నప్పటి స్నేహితుల మనస్సు మంచిదైతే తప్పేం లేదు. కానీ ఈ మాట అతనికి వర్తించదు. నువ్వే చూశావుగా, హఠాత్తుగా నన్ను ఎదురుగా చూడగానే వాడు ఎలా వణికిపోయాడో? మనసులో దురాలోచనే లేకుంటే వాడు నన్ను చూసి ఎందుకు కంగారుపడతాడు?' అన్నాడు రవి.

'అతని మనసులో ఏముందో ఏమో? నాకేం తెలుసు? ఏదో పాత నేస్తం కదా అని కాస్త నవ్వుతూ మాట్లాడాను అంతే. 'నేనలా చేయడం నీకు నచ్చలేదా?' అమాయకత్వం నటిస్తూ అన్నాను.

'రుక్కూ, ఎదుటివాళ్ళ మనోభావాలు అర్థం చేసుకునే తెలివితేటలు లేనప్పుడు, ఎవరినో చూసి ఇలా అనుకరించకూడదు. దీన్నే 'పులిని చూసి నక్క వాత పెట్టుకోవ'డం అంటారు' వివరిస్తూ అన్నాడు రవి.

'సరే ఒప్పుకున్నా మహాశయా, నేను మిమ్మల్నే అనుకరించాను' అంటూ ప్రేమగా అతని కళ్ళల్లోకి తొంగిచూశాను'

'ఇన్ని రోజుల తర్వాత కలిశాం కదా! ఇంకా ఆ పాడు శ్రధర్ గోలేనా? నా గురించి ఏం అడగవా?' బుంగ మూతి పెడుతూ అన్నాను.

'యోగా చేస్తున్నావుగా బాగానే ఉంటావులే', ఇంకా పాత మూడ్‌లోనే ఉన్నట్లు.

'మీకు దూరంగా ఉండి నేనెలా బాగుంటానండీ' అనుకోకుండా నా కళ్ళ వెంట కన్నీళ్ళు కారాయి. గొంతు గద్గదమవటం చూసి రవి నివ్వెరపోయాడు.

'ఇంత తెలిసిందానివి, ఎందుకు మాటిమాటికీ పుట్టింటికి వచ్చేస్తావ్?' అన్నాడు.

'అప్పుడు మీరు బలవంతంగా నన్నెందుకు ఆపరు?'

'ఇక నుంచి ఆపుతాలే, నువ్వు ఆగిపోతావా'

'ఆ... మీరు ఆపకపోయినా ఉండిపోతాను' అన్నాను చిన్నపిల్లలా.

'మరి, మళ్ళీ శ్రీధర్‌ని కలవాలనిపిస్తే...?' కొంటెగా నా వైపు చూస్తూ అన్నాడతడు. లేని కోపాన్ని నటిస్తూ గట్టిగా అతని పొట్టలో గుద్దుతూ, 'అలా ఇంక అనిపించదు' అన్నాను అతన్ని కౌగిలించుకుంటూ.

'గీత విషయంలో గదా అసలు గొడవంతా! దాని సంగతేంటి మరి?' ఈసారి కాస్తంత బాధగా అడిగాడు.

'మీరు ఎంజాయ్ చెయ్యండి మహానుభావా! ఆ విషయం నేను పూర్తిగా వదిలేశాను' అన్నాను నవ్వుతూ.

'రుక్కూ, నా మాట నమ్ము. నా మనసులో గీత గురించి ఎలాంటి చెడు ఆలోచన లేదు. నన్ను నమ్ము ప్లీజ్' అతని కళ్ళల్లో నీళ్ళు తిరిగాయి.

'నాకు మీ మీద పూర్తి నమ్మకం ఉందండీ' అని అతని చేతిని నా భుజం మీదకు లాక్కుంటూ ముంజేతిని ప్రేమగా ముద్దాడాను.

రవిని చూడగానే శ్రీధర్ కంగారు పడటం, భయపడటం అనేది అతనిలో చెడు ఆలోచనకు నిదర్శనం. అలాంటి భావం రవి, గీతల కళ్ళల్లో నేనెప్పుడూ చూడలేదు. ఇంత చిన్న మాటే నా కళ్ళు తెరిపించింది. వాళ్ళ మధ్య ఉన్న బంధం ఒక మంచి స్నేహబంధమని నిరూపించింది.

ప్రేమగా రవి చేయి పట్టుకుని. అతని అడుగులతో అడుగులు కలుపుతూ మా ప్రేమ మందిరం వైపు నడవసాగాను. ●

తాను ప్రేమించింది ఒకరిని, పెళ్లి చేసుకుంది మరొకరిని. అనుకోకుండా ఒక రోజు తాను

సుఖ దుఃఖాలు

ప్రేమించిన యువతి 'విడో' రూపంలో కనిపించింది. ఆమెకు సహాయపడాలనుకున్నాడు తరుణ్. కానీ పరిస్థితులు మరోలా ఎదురయ్యాయి? అసలేం జరిగింది? 'శుచిత' అందించిన ఈ కథ చదివి తెలుసుకోండి



తరుణ్ లంచ్‌టైంలో ఆఫీసు నుంచి బయటకు వచ్చాడు. బాగా ఆకలిగా ఉండడంతో ఏమైనా తిందాం అనే ఉద్దేశంతో పక్కనే ఉన్న రెస్టారెంట్ వైపుకు అడుగులు వేసాడు. అదే సమయంలో ఎదురుగా ఉన్న పబ్లిక్ స్కూల్‌లో ఒంటిపూట బడిని వదిలేస్తూ లాంగ్ బెల్ మోగింది. స్కూల్ పిల్లలు కేరింతలు కొడుతూ ఉత్సాహంగా ఆడుకుంటున్నారు.

స్కూల్ గేటులోంచి తెల్ల చీర కట్టుకున్న ఓ యువతి బయటకు రావడం గమనించి ఆవైపు నడిచాడు తరుణ్. దూరం నుంచి ఆమెను పోల్చుకోలేదు. కానీ దగ్గరగా ఆమెను చూసి నివ్వెరపోయాడు.

'సుమిత్రా నువ్విక్కడ?' అన్నాడు తరుణ్ ఆశ్చర్యంగా. ఆమె నుదుట బొట్టులేదు. మెడలో మంగళసూత్రం లేదు. పైనుంచి తెల్ల చీర. ఆమెను ఈస్థితిలో చూసిన ఎవరికైనా ఆమెకు భర్త లేడన్న విషయం అర్థమైపోతుంది. కానీ సుమిత్రను ఇక్కడ, ఇలా చూడడంతో తరుణ్‌కు మతిపోయినట్లయ్యింది.

'కొన్ని రోజుల క్రితం నుంచి ఈ స్కూల్‌లో పని చేస్తున్నాను' ఆమె నిదానంగా జవాబిచ్చింది.

'సుమిత్రా, ఎక్కడైనా కూర్చుని మాట్లాడుకుందాం పద' అన్నాడు తరుణ్. ఇద్దరూ కలిసి రెస్టారెంటుకు చేరుకున్నారు.

తరుణ్‌కు బాగా ఆకలిగా ఉన్నా సుమిత్ర వైధవ్యాన్ని చూశాక ఏమీ తినాలనిపించడం లేదు. అందుకే రెండు కప్పుల కాఫీ ఆర్డరిచ్చి మూలగా ఒకవైపుకు ఉన్న టేబుల్ దగ్గర కూర్చున్నారిద్దరూ.

తరుణ్ ఉంటున్న కాలనీలోనే సుమిత్ర కూడా ఉండేది.

ఇద్దరూ ఒకే కాలేజీలో కలిసి చదువుకున్నారు. వాళ్లు మొదట్లో మంచి స్నేహితులు. తర్వాత్తర్వాత ఒకరంటే మరొకరు బాగా ఇష్టపడ్డారు. జీవించినా, మరణించినా ఒకటిగానే ఉండాలని ప్రమాణాలు చేసుకున్నారు. మంచి ఉద్యోగం రాగానే సుమిత్రను తప్పక పెళ్లాడతానని తరుణ్ మాట కూడా ఇచ్చాడు.

తరుణ్ ట్రైనింగ్ కోసం వైజాగ్‌కు వెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఈలోపు సుమిత్ర ఇంటివారు ఆమెకు మరొకరితో పెళ్లి చేసేశారు. సెలవుల్లో ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన తరుణ్‌కు ఆమె పెళ్ళి జరిగిపోయిందని తెలిసి చాలా బాధపడ్డాడు. ప్రియురాలు దూరమైందని బాధపడ్డాడు. సుమిత్రను ఒక మోసగత్తెగా భావించాడు.

కానీ తర్వాత ఆమె స్నేహితురాలితో ఆమెకు ఇష్టంలేని పెళ్లి చేశారనీ, ఈ విషయం ఆమే స్వయంగా తనకు ఉత్తరం కూడా రాసిందనీ తెలుసుకున్నాడు. అయితే దురదృష్టవశాత్తు ఆ ఉత్తరం తనకు చేరలేదని కుమిలిపోయాడు తరుణ్.

పెళ్లయిన తర్వాత సుమిత్ర తన పుట్టింటికి వచ్చినప్పుడల్లా తరుణ్ వాళ్లింటికి కూడా వస్తూ ఉండేది. అప్పుడు ఆమె ముఖంలోని విచారం తరుణ్‌కి స్పష్టంగా కనిపించేది. ఆమె విచారానికి కారణం ఆమె భర్తేననీ, అతను పచ్చి తాగుబోతనీ, ఆమెను బాగా హింసించేవాడనీ తర్వాత అందరికీ తెలిసిపోయింది.

సుమిత్ర కష్టాల్ని, బాధల్ని చూసి భరించలేక ఒకరోజు తరుణ్ ఆమెతో 'నువ్వు నీ తాగుబోతు భర్తకు విడాకులిచ్చేయ్. నిన్ను నేను పువ్వుల్లో పెట్టుకుని చూసుకుంటా' అని చెప్పేవాడు.

అందుకు సుమిత్ర 'లేదు తరుణ్. భర్తకు విడాకులిచ్చానన్న కళంకంతో నేను జీవించలేను. నా మూలంగా ఇతరులు నిన్ను వేలెత్తి చూపడం సహించలేను. మన కారణంగా మన ఇద్దరి కుటుంబాలకు తలవంపులు తీసుకురావడం నాకిష్టం లేదు' అని తన నిర్ణయాన్ని తెలిపింది.

ఆ తర్వాత ఇంకెప్పుడూ ఆ ప్రస్తావన తీసుకురాలేదు తరుణ్. తనకు ఉద్యోగం రావడంతో ఆ ఊరిని, సుమిత్రను విడిచి ప్రస్తుతం ఉంటున్న నగరానికి వచ్చేశాడు. అమ్మా, నాన్నల ప్రోద్బలంతో వైశాలితో పెళ్లి జరిగింది. మెల్ల మెల్లగా సుమిత్రను మర్చిపోయే ప్రయత్నం చేస్తున్న తరుణంలో హఠాత్తుగా మళ్లీ ఇక్కడ ఇలా ఈ స్థితిలో ఆమెను చూసి తట్టుకోలేకపోయాడు తరుణ్.

బేరర్ కాఫీ కప్పులు తెచ్చి టేబుల్ మీద పెట్టాడు. ఆ అలికిడికి గతం నుంచి వర్తమానంలోకి వచ్చాడు తరుణ్. వాళ్లిద్దరి మధ్య మౌనం తాండవించింది. 'ఊ... చెప్పు సుమిత్రా! ఎలా ఉన్నావ్?' చాలాసేపటి తర్వాత అడిగాడు తరుణ్.

'ఏదో ఇలా జీవితం గడిచిపోతోంది. ఈ నగరంలో ఎవరూ లేని



www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు

పుస్తకముల పట్టిక

(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్**

పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :

MOHAN PUBLICATIONS

Rajamahendravaram

mohan PUBLICATIONS
ఆధ్యాత్మిక గ్రంథనిలయం

అజంతా హోటల్ ఎదుట, కోటగుమ్మం,
రాజమహేంద్రవరము - 533101.
ఫోన్ : 0883 - 2462565
e-mail : mohanpublications@gmail.com

మావద్ద లభించు గ్రంథములు



వ్రత కథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ. 10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీవ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీవ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీకుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీవ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00
28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00

31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00
63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00



స్తోత్రాలు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మీ	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00
30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00

36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00



శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాథ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00
24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00



జ్యోతిషాలు

1. 'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72.00
2. గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3. ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	45.00
5. ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6. కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	30.00
7. గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	30.00
8. శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	30.00
9. సాదా క్యాలండర్	5.00
10. పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11. తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12. కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13. జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14. మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15. వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16. వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17. సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18. శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19. పూర్వ పరాశరి	100-00
20. పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21. ప్రశ్న సింధు	99-00
22. నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23. సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24. దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00
25. ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26. జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27. జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28. జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29. ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30. జాతక మకరందం	63-00
31. జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32. మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33. ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34. జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35. శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36. నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37. పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38. సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39. ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40. నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00

41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00
60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00

81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
95.	శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96.	రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97.	ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98.	ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99.	లఘుజాతకం	63-00
100.	జాతకాలంకారము	63-00
101.	మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102.	వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103.	మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104.	కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105.	సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106.	కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107.	తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108.	వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109.	ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110.	మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111.	కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112.	మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113.	నారద సంహిత	200-00
114.	పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115.	తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116.	సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117.	రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118.	ఛాయాగ్రహములు	99-00
119.	జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00
129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00



వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00
5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00



మంత్రశాస్త్రాలు



1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00
4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00

36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00
39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీ తంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఽకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00



గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00

14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00
16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00
51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00

54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్		99-00
55.	గణపతిభాష్యం		99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి		99-00
57.	నవయోగులు		99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు		99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)		99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)		216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు		99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి		99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు		99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు		99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి		99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం		99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్స్ (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)		99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్		99-00
69.	చదరంగం		99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం		63-00
71.	గరుడపురాణం		40-00
72.	మాఘపురాణం		36-00
73.	శివపురాణం		36-00
74.	వైశాఖపురాణం		36-00
75.	కార్తీక పురాణం		36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)		25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ		63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష		50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ		36-00
80.	వృక్షదేవతలు		63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక		200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్		150-00
83.	చతుర్వేదములు		120-00
84.	నవగ్రహారాధన		120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం		120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)		250-00
87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00

96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు	63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు	63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని	36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)	270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని	99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర	36-00
102. భగవత్‌స్తుతి	63-00
103. సూర్యోపాసన	36-00
104. కాశీఖండం	250-00
105. దేవీభాగవతం	360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం	216-00
107. ధర్మసందేహాలు	216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు	250-00
109. రామాయణం	600-00
110. పోతన భాగవతం	900-00
111. శివమంత్రములు	63-00



వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00
9. సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10. ఆయుర్వేదమ్	36-00
11. ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13. ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14. అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15. రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16. ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17. ఒబెసిటీ	99-00
18. హెల్త్‌గైడ్	99-00
19. ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20. ఫుడ్‌థెరపి	63-00

21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00



అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00
9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00



భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00



హిట్ సాంగ్స్



1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00
5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00



స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శారీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహంది (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకములు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ–తెలుగు–స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు–తెలుగు–స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00
కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00

ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలు నాటి ప్రాచీన ప్రతులు (జిరాక్స్ ప్రింట్)

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00
హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00

మావద్ద లభించు గ్రంథములు...మోహన్ పబ్లికేషన్స్, కోటగుమ్మం,రాజమహేంద్రవరం.

గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిధినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రధమబోధిని	200-00
వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00

శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్తంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00